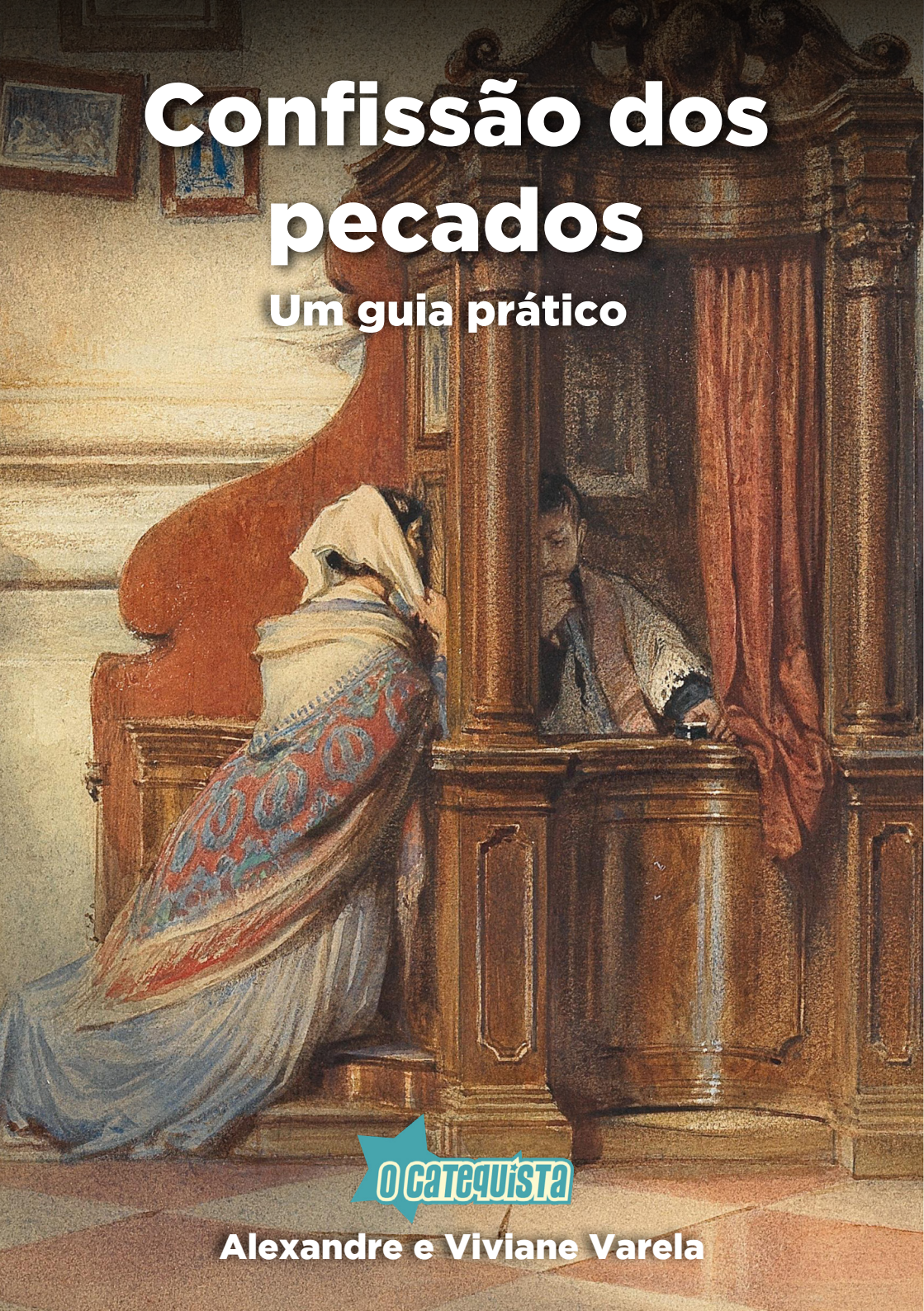
Confissão dos pecados

Um guia prático



O Catequista

Alexandre e Viviane Varela

Este eBook é distribuído gratuitamente, pelo site:
ocatequista.com.br

Este eBook pode ser lido e compartilhado por qualquer pessoa, em qualquer lugar, sem custo. Você pode distribuí-lo para todos os grupos e pessoas que quiser, desde que o uso seja pessoal.

Não utilize este arquivo para fins comerciais.

Os autores

ALEXANDRE VARELA é diácono e jornalista credenciado junto à Sala de Imprensa da Santa Sé. Atua como catequista há mais de 20 anos e foi Coordenador do Centro de Imprensa da Jornada Mundial da Juventude Rio 2013. É formado em Informática e com MBA em Gestão Empresarial e Gerenciamento de Projetos.

VIVIANE VARELA é formada em comunicação, tem mais de 20 anos de experiência em catequese. É escritora e editora do site O Catequista.

Alexandre e Viviane, casados e pais de seis filhos, criaram o site O Catequista em 2011. Seus textos e vídeos se destacam pelo conteúdo tradicional embalado em uma linguagem atual e bem-humorada. Juntos, são autores de quatro livros, inclusive o best-seller *As Grandes Mentiras sobre a Igreja Católica* (com prefácio do Cardeal Orani Tempesta).

Rio de Janeiro, 2022

Projeto Gráfico e diagramação: Lucas Rossini - @rossinisdesign

Sumário

A importância da Confissão ao padre	**05**
Pecado mortal e venial	**14**
Exame de consciência	**36**
Atrição e contrição	**45**
Passo-a-passo da Confissão	**48**
Falhas a evitar durante a Confissão	**55**
O melhor local para se confessar	**59**
Precisamos falar de assédio	**61**
A Comunhão espiritual	**63**
A Confissão geral	**67**
Os escrúpulos	**70**
A consciência laxa ou anestesiada	**78**
Cair sempre no mesmo pecado	**82**
Orações	**86**

CAPÍTULO 01

A importância da Confissão ao padre

Nos filmes de super-heróis, muitas vezes, a trama mostra que o herói não é perfeito: tem suas trevas interiores, ideias tortas, contradições. Por melhor que seja uma pessoa, ela pratica o mal, ainda que de forma leve. As Escrituras dizem que "O justo cai sete vezes por dia" (Prov 24,16).

E não há forma mais eficaz de vencer as trevas do que trazê-las à claridade: não deixar o que é mal em nós escondido. Por meio da Confissão, a Igreja nos proporciona a forma segura e eficaz de fazer isso. Confessar-se bem é fazer a alma sair das trevas e vir à luz.

O Sacramento da Confissão nos escancara as portas do Céu. Por isso mesmo, o demônio se esforça para afastar os cristãos do confessionário: uns não se confessam a um sacerdote por vergonha; outros, por falta de humildade. O Papa Francisco falou sobre isso:

> *Alguém poderá dizer: "Eu me confesso diretamente a Deus". Sim, tu podes dizer a Deus: "Perdoa-me", e dizer a ele teus pecados. Mas nossos pecados são também contra os nossos irmãos, contra a Igreja, e por isso é necessário pedir o perdão à Igreja e aos irmãos, na pessoa do sacerdote. "Mas, padre, tenho vergonha!". Também a vergonha é boa, é "saudável" ter um pouco de vergonha.*[1]

[1] Papa Francisco. Audiência do Papa na Praça de São Pedro. 19/02/2014

Quando atrelou o perdão dos pecados à Confissão, Jesus determinou que um gesto concreto de arrependimento deveria ser realizado. Pedir perdão ao Deus "escondido" é muito fácil; mas declarar as faltas a outra pessoa é agulhada na nossa prepotência. O confessionário é uma escola de humildade!

Assim está na Bíblia:

• "Àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados; àqueles a quem os retiverdes, ser-lhes-ão retidos" (Jo 20, 23);

• "Confessai os vossos pecados uns aos outros, e orai uns pelos outros para serdes curados" (Tgo 5,16).

É normal ter vergonha de se confessar. Mas a vergonha jamais pode frear nossa intenção de buscar o perdão de Deus. Naquela mesma pregação, disse ainda o Papa Francisco:

> *Para desafogar-se, é bom falar com o irmão e dizer ao sacerdote estas coisas, que pesam tanto no meu coração: sente-se que se desafoga diante de Deus, com a Igreja e com o irmão. Por isso, não tenham medo da confissão. A gente, quando está na fila para se confessar, sente todas estas coisas — também a vergonha —, mas depois, quando termina a confissão sai livre, grande, belo, perdoado, branco, feliz. E isto é o bonito da confissão.*

É verdade! Depois de revelar suas faltas ao sacerdote, você sairá do confessionário revigorado.

> *Como é feliz aquele que tem suas transgressões perdoadas e seus pecados apagados!*

Como é feliz aquele a quem o Senhor não atribui culpa e em quem não há hipocrisia!

Enquanto eu mantinha escondidos os meus pecados, o meu corpo definhava de tanto gemer.

Pois dia e noite a tua mão pesava sobre mim; minhas forças foram-se esgotando como em tempo de seca.

Então reconheci diante de ti o meu pecado e não encobri as minhas culpas.

Eu disse: "Confessarei as minhas transgressões", ao Senhor, e tu perdoaste a culpa do meu pecado. (Sl 32,1-5)

POSSO CONFESSAR MEUS PECADOS DIRETAMENTE A DEUS?

Foi o próprio Deus Encarnado quem atrelou o perdão dos pecados à Confissão a um membro da hierarquia da Igreja. Diante de um pecado grave, Jesus determinou que um gesto concreto de arrependimento deveria ser realizado: “Àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados; àqueles a quem os retiverdes, ser-lhes-ão retidos” (Jo 20, 23).

O evangelista São Tiago reafirmou essa doutrina: "Confessai os vossos pecados uns aos outros, e orai uns pelos outros para serdes curados” (Tgo 5,16).

Portanto, somente os pecados leves podem ser perdoados em oração, sem a necessidade da mediação de um sacerdote. Essa verdade já era comunicada muitos séculos antes da vinda de Cristo, quando os judeus tinham a necessidade de se purificar de seus graves pecados por meio do sacrifício de animais realizado no Templo pelos sacerdotes.

Nem mesmo Martinho Lutero teve a ousadia de negar a necessidade da Confissão dos pecados graves a outro membro da Igreja (porém, infelizmente, ele cometeu o grave erro de afirmar que qualquer cristão poderia conceder a absolvição). Veja o que diz o pastor luterano Gerd Uwe Kliewer:

> *Um membro me explicou: "Quando fiz algum mal e estou com a consciência pesada, eu oro a Deus, confesso o mal que fiz e peço perdão. Sei que Ele me perdoa. Não preciso envolver outra pessoa. Fica entre mim e Deus". Claro, ele não falava de crimes hediondos. Mesmo assim, será que é tão simples livrar-se de um peso na consciência ou apenas a abafamos? Perdoamos a nós mesmos. Deus, porém, costuma usar outra pessoa para comunicar-nos o perdão de pecados e a absolvição.*
>
> *A confissão coletiva antes da celebração da Ceia traz algo mais: a absolvição anunciada pelo oficiante, em nome de Deus, aos que se arrependem e querem mudar. Será que, então, está tudo resolvido e a paz com Deus restabelecida?*
>
> *Como fazer se a consciência não se dá por satisfeita? Precisamos pedir a um confessor que ouça a nossa confissão. Pode ser qualquer pessoa com fé cristã, de nossa confiança, discreta e que saiba ouvir. Ela ouvirá o que nos aflige, nos aconselhará e, se perceber que nos arrependemos, nos anunciará o perdão e a graça de Deus.*
>
> *O confessor não precisa ser Pastor, mas, em casos em que o fato confessado pode prejudicar quem confessou ou magoar outros, é aconselhável dirigir-se a um ministro religioso, pois foi treinado para lidar com tais situações e está sujeito ao sigilo da confissão, não podendo revelar*

a ninguém o que lhe foi confiado, nem ser obrigado por alguma autoridade.[2]

QUANDO DEVO ME CONFESSAR?

A lei da Igreja obriga os fiéis a se confessarem:

- sempre que cometerem uma falta grave; ou
- uma vez ao ano, especialmente por ocasião da Páscoa.

Agora, muitos bons pregadores e teólogos recomendam que, se possível, o fiel busque a Confissão mensalmente — ainda que não tenha pecados mortais.

O USO ABUSIVO DA ABSOLVIÇÃO GERAL

Vamos entrar no túnel do tempo. Imagine que você está em 1912, e é um dos passageiros do navio Titanic. Em uma noite fria, o navio se choca em alta velocidade contra um imenso iceberg, e as coisas começam a ficar um tanto... molhadas. Há apenas um sacerdote e centenas de católicos a bordo, ansiosos para receber o perdão sacramental dos pecados. Não precisa de muita imaginação para notar que não vai dar para o padre ouvir os pecados de todo o mundo, certo?

Calma, Jack! Calma, Rose! Para esses momentos extremos existe o recurso da absolvição coletiva.

De modo diferente da confissão individual, na absolvição coletiva **o penitente é dispensado de contar ao sacerdote os seus pecados, mesmo os mais graves.** Reunidos em grupo,

[2] Portal da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil. Um olhar sobre confissão e absolvição. 01/01/2009

os fiéis simplesmente pensam nos pecados que desejariam confessar e recebem, todos ao mesmo tempo, a absolvição.

Esse tipo de absolvição pode ser muito útil, mas é permitida apenas em situações extremas e de modo totalmente excepcional, como no exemplo do naufrágio.

ATENÇÃO:

O fiel fica obrigado a, assim que puder, confessar seus **pecados graves** (já perdoados em absolvição coletiva) a um padre. Veja o Código de Direito Canônico:

Cân. 962 — § 1. Para o fiel poder usufruir validamente da absolvição concedida simultaneamente a várias pessoas, requer-se não só que esteja devidamente disposto, mas que simultaneamente proponha confessar-se individualmente, no devido tempo, dos pecados graves que no momento não pôde confessar.

Mas muitos sacerdotes abusam desse recurso. Por exemplo: em certa paróquia, o padre que estava atendendo às confissões avisou aos fiéis que precisava sair para um compromisso. Como não dispunha de mais tempo para ouvir individualmente as confissões de todos que estavam na fila, ele explicou que daria a todos uma absolvição geral. Infelizmente, assim foi feito.

Em 2002, São João Paulo II publicou uma Carta Apostólica dizendo que muitos padres deturpam o sentido do requisito da grave necessidade, justificando o uso da absolvição coletiva em situações em que ela não deveria ser aplicada. E isso acaba por trazer "graves danos para a vida espiritual dos fiéis e para a

santidade da Igreja". [3]

Quais são ocasiões de grave necessidade que justificam o uso da absolvição geral dos pecados? São elas somente duas:

1. quando há um grande grupo de pessoas em **risco iminente de morte**, e não há tempo para que o sacerdote presente ouça a confissão de todos;

2. quando, **em uma região isolada** (onde o sacerdote só pode passar uma ou poucas vezes ao ano) ou de **guerra** não há sacerdotes suficientes para ouvir um grande número de penitentes. Nesses casos, se não recebessem a absolvição geral, os penitentes ficariam obrigados a permanecer muito tempo privados da graça sacramental e da sagrada comunhão.

Os critérios são bem claros e simples. Então, se você não estiver em nenhuma dessas situações de grave necessidade e, ao buscar fazer a confissão, acabar recebendo uma absolvição geral, não se acomode. Busque outro sacerdote disponível para ouvir os seus pecados. Ainda que, para isso, seja preciso ficar afastado da Sagrada Comunhão por mais alguns dias (no caso de pecado mortal).

Essa orientação da Igreja nos ajuda a tratar com a devida reverência o Sacramento que Cristo nos legou por meio de Sua morte na cruz.

[3] Papa João Paulo II. Carta Apostólica Misericordia Dei. 07/04/2002

O SEGREDO DE CONFISSÃO

Escultura na igreja da abadia de Zwiefalten.
Foto de Johann Joseph Christian.

Todo padre que ouve confissões tem o grave dever de manter segredo absoluto sobre os pecados confessados pelos penitentes. A Igreja pune com a **excomunhão** os sacerdotes que ousarem desobedecer a essa lei sagrada.

O sigilo sacramental é um tanto mais amplo do que simplesmente ser proibido de revelar explicitamente aos outros que "Fulano fez isso e aquilo". O padre não pode, de modo algum, "servir-se dos conhecimentos que a confissão lhe proporciona sobre a vida dos penitentes" (CIC 1467).

Isso significa que o padre não tem o direito de usar os pecados ouvidos em Confissão para fazer uma homilia, por exemplo; dependendo de como a história é contada, mesmo sem revelar o nome do pecador, algumas pessoas podem deduzir de quem se trata. Ademais, o pecador que vê seu pecado sendo publicamente comentado pode se sentir traído e humilhado, perdendo a confiança na Igreja e se afastando de tão importante sacramento.

CAPÍTULO 02
Pecados graves e veniais

Ilustração de Pieter Bruegel, o Velho. Os sete vícios capitais — a Ira.

Muitos protestantes dizem que "não existe pecadinho e pecadão: todos os pecados são equivalentes tornam a pessoa igualmente culpada". Isso é totalmente sem lógica, e vem de uma interpretação errada de Tiago 2,10.

Alguém em sã consciência pode mesmo acreditar que um mendigo que roubou uma maçã, porque estava passando fome, é tão culpável diante de Deus quanto um homicida, que planejou a morte de alguém para ficar com a sua herança?

A Igreja Católica ensina que, basicamente, há dois tipos de pecados:

1. os pecados MORTAIS (graves), que separam a alma da amizade com Deus e conduzem ao Inferno;

2. os pecados VENIAIS (leves), que diminuem a graça na alma, mas não condenam ao Inferno.

São João revelou que há pecados que conduzem à morte da alma, e outros não:

Se alguém vê seu irmão cometer um pecado que não o conduza à morte, reze, e Deus lhe dará a vida; isso para aqueles que não pecam para a morte. Há pecado que é para morte; não digo que se reze por esse. Toda iniquidade é pecado, mas há pecado que não leva à morte. (1 Jo 5,16-17)

Vemos aí, bem evidente na Bíblia, o ensinamento límpido e irrefutável de que há pecados que são mortais, e outros não. **Jesus também ensinou que há uma hierarquia de gravidade entre os pecados:**

> *Respondeu Jesus: Não terias poder algum sobre mim, se de cima não te fora dado. Por isso, quem me entregou a ti tem pecado maior. (Jo 19, 11)*

Outra evidência bíblica é o ato do lava-pés, na Última Ceia. Pedro pede que Jesus lave suas mãos e cabeça também, mas Jesus diz que aquilo não era necessário, pois "Aquele que tomou banho não tem necessidade de lavar-se; está inteiramente puro" (Jo 13,10). Ou seja, Pedro só precisava ser purificado de seus pecados veniais, que são como a poeira nos pés.

PECADO GRAVE

Para um pecado ser mortal, é preciso que esteja de acordo com esses três pontos:

- matéria grave;
- sabia que era pecado;
- fez porque quis, com total liberdade.

Se falta um ou + desses 3 elementos, o pecado é venial.

Matéria grave é uma ofensa grave contra Deus. Como referência básica, para facilitar o exame de consciência, a Igreja[4] orienta que você considere:

[4] Dom Gaspar Lefebvre e os monges beneditinos de S. André. Missal Romano Quotidiano Latim-Português. Campos: Bíblica, 2015

- o sentido da nossa vida, que tem Jesus como modelo de caridade;
- os Dez Mandamentos;
- os Cinco Mandamentos da Igreja;
- os Sete pecados capitais;
- os deveres de estado.

As redes sociais são fantásticas, mas tiveram como efeito colateral a multiplicação de influencers católicos bastante ignorantes e despreparados, mas que por seu carisma ou por seu marketing eficiente acabam virando vozes de autoridade entre muitos fiéis. Um dos problemas que temos identificado, entre muitos, é a banalização do conceito de pecado mortal.

Alguns influencers (inclusive padres) que se apresentam como mais rigoristas veem a necessidade de classificar como pecado mortal todo o tipo de mal comportamento que desejam combater, ainda que não seja algo de matéria grave. Porém, o cristão com a espiritualidade bem formada não desejará evitar somente o que é pecado mortal, mas também o que é pecado venial.

Já vimos gente nas redes sociais ensinando que usar shorts é pecado mortal; que frequentar academia de ginástica é pecado mortal; que simplesmente beijar uma pessoa (sem atos lascivos) sem estar comprometido com ela em namoro é pecado mortal... E por aí vai.

Imaginemos: estão lá no Inferno os estupradores, os adúlteros, os exploradores dos pobres, os blasfemadores, os assassinos, os hereges. A alma de um homem que, quando

vivo, levou milhares de pessoas à miséria, dirige-se à alma da Mariazinha e pergunta:

— O que você fez para estar aqui?

Ela responde:

— Eu costumava usar shorts!

Sentido da vida

Antes de pensar em pecado como uma infração a um conjunto de leis, temos que pensar no que é a vida, e no sentido mais amplo, no propósito de cada coisa que fazemos. O pecado é um "tiro no pé", é um ato, pensamento, palavra ou omissão que nos coloca na contramão do caminho para a realização de nós mesmos e do próximo.

No clássico romance Moby Dick, de Herman Melville, o prudente primeiro imediato Starbuck se opõe fortemente ao insano Capitão Ahab, que está obcecado em matar o cachalote que arrancara a sua perna:

— Mas por que essa cara comprida, senhor Starbuck; não queres caçar a baleia branca? Não tens coragem para lutar contra Moby Dick?

— Tenho coragem para lutar contra sua mandíbula deformada, e também contra as mandíbulas da Morte, Capitão Ahab, se surgirem verdadeiramente em nosso caminho; mas eu vim para pescar baleias, e não para vingar meu comandante.

(...)

— Vingança sobre uma besta que não fala! — gritou

Starbuck — que te atacou simplesmente por um instinto cego! Loucura! Sentir ódio de uma criatura muda, Capitão Ahab, me parece uma blasfêmia.

Veja que um mesmo ato — caçar e matar baleias — pode ser ou não pecado, de acordo com a situação propósito. Starbuck entendia o sentido do seu trabalho, via que era necessário, para que as casas e igrejas fossem iluminadas (naquele tempo, não havia luz elétrica, e era o sobretudo óleo de baleia que sustentava os candeeiros); mas tinha a convicção de que era como um atentado ao Criador matar uma baleia por vingança. Esse é um bom exemplo de um homem refletindo sobre o que é moral ou imoral partindo da reflexão sobre o sentido da vida, sobre o PROPÓSITO das coisas.

Se cremos que Jesus Cristo é nosso Senhor e Deus, e é o modelo que devemos seguir, nosso modo de levar a vida está em harmonia com a bondade que dEle provém? Nossa vida está em acordo com a Sua mensagem e o Seu Espírito, conforme os evangelhos?

Como ensinou São Paulo:

Ele é que nos fez aptos para ser ministros da Nova Aliança, não a da letra, e sim a do Espírito. Porque a letra mata, mas o Espírito vivifica. (II Cor 3)

Então, muito mais do que pensar em regras, em leis escritas (letra), devemos pensar no rosto de Jesus Cristo, na graça do Espírito Santo. Estamos sendo um "vaso" digno, limpo e firme para conter esse Espírito? Ou somos vasos cheios de rachaduras e manchas? Quais são essas rachaduras e manchas?

Dez Mandamentos

É simplesmente a lei diretamente revelada por Deus. Não detalharemos os 10 Mandamentos nesta seção, que serão melhor abordados na seção sobre Exame de Consciência.

ATENÇÃO:

Os 10 Mandamentos, por serem a lei de Deus, carregam obrigações graves, mas também podem conter matéria leve (CIC, 2082).

Por exemplo, consideremos o pecado de falso testemunho (8º mandamento). Numa sala onde está um grupo, ao sentir um cheiro ruim, alguém pergunta: "Quem peidou?"... Mentindo, fulano acusa: "Foi o Bira!". Agora, alguém acredita que Fulano pode ir parar no fogo eterno do Inferno por causa de uma bobagem dessas? Obviamente, a matéria nesse caso é leve.

Cinco Mandamentos da Igreja

1. *Participar da missa inteira nos domingos e festas de guarda, e abster-se do trabalho;*

Para a santificação do domingo e das festas de preceito (dias de guarda), nesses dias, **não devemos trabalhar**, a não ser que haja real necessidade.

O objetivo da pausa dominical é que tenhamos tempo para:

- Participar da Missa (ou da Celebração da Palavra, na falta da missa);
- Ter descanso para a mente e para o corpo;

• Cuidar da vida religiosa (que vai muito além de ir à missa);

• Curtir os amigos, a vida familiar, cultural e social;

• Meditar, refletir, viver o silêncio e o estudo, para favorecer o crescimento da vida interior;

• Fazer boas obras, ajudar quem precisa.

Graças ao descanso dominical, as preocupações e afazeres quotidianos podem reencontrar a sua justa dimensão: as coisas materiais, pelas quais nos afadigamos, dão lugar aos valores do espírito; as pessoas com quem vivemos, recuperam, no encontro e diálogo mais tranquilo, a sua verdadeira fisionomia. As próprias belezas da natureza — frequentemente malbaratadas por uma lógica de domínio, que se volta contra o homem — podem ser profundamente descobertas e apreciadas. Assim o domingo, dia de paz do homem com Deus, consigo mesmo e com os seus semelhantes, torna-se também ocasião em que o homem é convidado a lançar um olhar regenerado sobre as maravilhas da natureza, deixando-se envolver por aquela estupenda e misteriosa harmonia que, como diz S. Ambrósio, por uma "lei inviolável de concórdia e de amor", une os diversos elementos do universo num "vínculo de união de paz". Então, o homem torna-se mais consciente, segundo as palavras do Apóstolo, de que "tudo o que Deus criou é bom, e não é para desprezar, contanto que se tome em ação de graças, pois é santificado pela palavra de Deus e pela oração" (1 Tim 4,4-5).[5]

[5] Papa João Paulo II. Carta Apostólica Dies Domini. 31/05/1998

São permitidas as atividades ligadas a necessidades familiares (lavar a louça, fazer o almoço) ou a serviços de grande utilidade social (como saúde e segurança pública). Mas também os profissionais dessas áreas devem evitar criar "hábitos prejudiciais à santificação do Domingo, à vida de família e à saúde" (Catecismo da Igreja Católica — CIC — 2177).

Então, se você precisar mesmo trabalhar (em casa ou para o patrão), faça somente o estritamente necessário.

O IDEAL é realmente PARAR as atividades produtivas; mas bem sabemos que isso não é possível para todos. Há estudantes que têm a necessidade de fazer seus trabalhos de escola ou faculdade nos domingos, e há trabalhadores das mais diversas áreas que não podem descansar (jogos de futebol, restaurantes, supermercados...). Esses irmãos devem fazer seu trabalho em paz, mas sem nunca perder a consciência do ideal.

Como explica a Doutrina Social da Igreja, o descanso do domingo nos ajuda a nos orientar para o fim autêntico da nossa vida, que é o Céu.

O descanso dominical é uma resistência contra a tentação da compulsão pelo trabalho pelo acúmulo de dinheiro (além das necessidades), e também contra a pressão dos poderosos para que os operários trabalhem sempre mais.

O domingo protege os pobres contra a exploração de patrões gananciosos. Mas pensemos também em tantos executivos com altos salários, escravos de luxo, que vendem a própria vida (pouco convivem com a família e não têm tempo para a Igreja) em troca do dinheiro e do status que a empresa lhe dá.

Por último, importa não perder de vista que o trabalho é, ainda no nosso tempo, uma dura escravidão para muitos, seja por causa das condições miseráveis em que é efetuado e dos horários impostos, especialmente nas regiões mais pobres do mundo, seja por subsistirem, mesmo nas sociedades economicamente mais desenvolvidas, demasiados casos de injustiça e exploração do homem pelo homem. Quando a Igreja, ao longo dos séculos, legislou sobre o descanso dominical, teve em consideração sobretudo o trabalho dos criados e dos operários, certamente não porque este fosse um trabalho menos digno relativamente às exigências espirituais da prática dominical, mas sobretudo porque mais carente duma regulamentação que aliviasse o seu peso e permitisse a todos santificarem o dia do Senhor.[6]

2. *Confessar-se ao menos uma vez por ano;*

3. *Receber o sacramento da Eucaristia ao menos pela Páscoa da ressurreição;*

O período pascal vai do domingo de Páscoa até a Festa da Ascensão.

4. *Jejuar e abster-se de carne, conforme manda a Santa Mãe Igreja;*

Vamos ao Código de Direito Canônico para entender qual é a nossa obrigação:

> Cân. 1251 — Guarde-se a abstinência de carne ou de outro alimento segundo as determinações da Conferência

[6] Papa João Paulo II. Dies Domini

episcopal, todas as sextas-feiras do ano, a não ser que coincidam com algum dia enumerado entre as solenidades; a abstinência e o jejum na quarta-feira de Cinzas e na sexta-feira da Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Viu? Somos obrigados a:

• fazer jejum na Quarta-Feira de Cinzas e na Sexta-Feira Santa;

• fazer abstinência de carne (ou outra penitência) em todas as sextas-feiras do ano, desde que não sejam solenidade.

A Constituição Apostólica *Paenitemini*, do Papa São Paulo VI, diz como fazer o jejum:

> § 2. A lei do jejum obriga a fazer uma só refeição durante o dia, mas não proíbe de tomar um pouco de alimento pela manhã e pela noite, atentando-se, em qualidade e quantidade, aos costumes locais aprovados.[7]

Então, **fazer jejum é deixar de almoçar ou deixar de jantar.** Mantendo todo o resto como de costume e sem fazer nenhum tipo de compensação (tipo reforçar o café para não sentir fome no almoço, ficar beliscando ou lanchar durante o período da refeição cortada).

A Constituição Apostólica nos ajuda a entender o que significa fazer abstinência:

[7] Papa Paulo VI. Constituição Apostólica Paenitemini. 17/02/1966

III. § 1. A lei da abstinência proíbe o uso de carnes, mas não o uso de ovos, laticínios e nem de qualquer condimento a base de gordura animal.

Está bem claro, né? É só não comer carne, durante o dia inteiro (de meia noite a meia noite). Sendo que outros produtos de origem animal estão liberados, tais como banha ou ovos.

Ah... mas aqui está uma questão importantíssima: o que entendemos por carne?

Para entender isso, precisamos recorrer às tradições judaicas. Nas regras de alimentação dos hebreus, encontramos três classificações: "Carnes", "Laticínios" e "Parve".

A classificação "Carne" se refere à carne de todos os animais que andem sobre a terra. Isso significa que vamos incluir aí as carnes que normalmente são vendidas no açougue, incluindo as de aves! São essas que temos que evitar.

A classificação "Laticínios" compreende tudo que contenha leite. Como temos que evitar apenas "carnes" tudo isso aqui está liberado.

A última classificação, chamada de "Parve", compreende tudo o que não é carne e tudo o que não é laticínio. Também podemos comer tudo o que estiver nessa categoria.

Agora repare em algo muito importante: PEIXES não são animais que andam sobre a terra e nem são laticínios (óbvio), logo, são classificados aqui como "Parve". É por isso que podemos comê-los nos dias de abstinência!

Isso causa muita confusão porque, pela biologia, entenderíamos peixe como carne. Mas, para as regras da

abstinência, os cristãos seguem a tradição judaica de classificação de alimentos. Portanto... **peixe está liberado.**

For dummies - Essas informações vão parecer idiotas, mas muita gente pergunta, então vale notar: salgadinhos ou miojo com sabor artificial de carne não contêm carne, portanto, não quebram a abstinência; gelatina não contém carne, então é ok; não pode comer salsicha, porque obviamente é carne.

Sobre as **idades** para o jejum e a abstinência, diz o Código de Direito Canônico:

> *Cân. 1252 — Estão obrigados à lei da abstinência os que completaram catorze anos de idade; à lei do jejum estão sujeitos todos os maiores de idade até terem começado os sessenta anos. Todavia os pastores de almas e os pais procurem que, mesmo aqueles que, por motivo de idade menor não estão obrigados à lei da abstinência e do jejum, sejam formados no sentido genuíno da penitência.*

E se a pessoa não puder fazer o jejum ou a abstinência? A *Paenitemini* permite que as conferências episcopais estabeleçam a possibilidade de trocar o jejum e abstinência por outras práticas. Aqui no Brasil, **a CNBB estabelece que pode-se comutar estas penitências pela prática das Obras de Misericórdia.**

Mas calma... antes de sair marcando churrasco na sexta-feira, vamos entender por que São Paulo VI estabeleceu a obrigação grave de se fazer penitência nestes dias:

(...) em nosso tempo, temos motivos especiais pelos quais

é necessário privilegiar algumas formas de penitência; por isso, onde houver mais bem-estar se deverá dar um testemunho maior de abnegação, para que os filhos da Igreja não se vejam arrastados pelo espírito do mundo (...)

Ou seja: nada de moleza. Antes de comutar sua penitência, pergunte-se o motivo pelo qual está tomando esta decisão.

Se você tem algum problema de saúde que lhe obriga a ter alimentação regular ou está grávida, ou se você é vegetariano e não comer carne não fará diferença como penitência, tudo bem, são bons motivos. Mas se deixar de participar da feijoada de sexta-feira vai atrapalhar a sua vida social, tome tento na vida e ofereça bons sacrifícios a Cristo!

5. *Ajudar a Igreja em suas necessidades;*

Cada um de nós, conforme as nossas possibilidades, deve ajudar a Igreja em suas necessidades materiais. Não é obrigatório doar 10% dos seus rendimentos; você é quem decide qual porcentagem dos seus ganhos será destinada ao dízimo.

Você pode ajudar diversas obras da Igreja, movimentos e associações. Sim, isso conta como dízimo. Mas nunca se esqueça de sustentar a sua paróquia!

Sete pecados capitais

Não são pecados em si, nem atos isolados, mas sim um conjunto de hábitos que, invariavelmente, levam ao pecado e ao vício. São eles: a soberba, a avareza, a inveja, a ira, a luxúria, a gula e a preguiça ou negligência.

Outro exemplo: a pessoa foi em uma festa de casamento, em que a comida era deliciosa e farta. Comeu muitíssimo, além do necessário para matar a fome. A pessoa cometeu o pecado mortal da gula? Não. Aquela foi uma situação isolada, um dia especial de celebração. Agora, se a pessoa se permite desenvolver o hábito de comer sempre muito além do necessário, e de comer coisas que lhe fazem mal (álcool, doces ou gordura em excesso, por exemplo), certamente peca pelo vício da gula.

"Ah, mas é que eu sofro de ansiedade, por isso como compulsivamente". Certamente Deus conhece as dores e problemas de cada um, e os fatores condicionante que atenuam a culpa do mal praticado. Agora, o fato de a pessoa sofrer de ansiedade não anula o mal que ela produz com os seus maus hábitos alimentares, gerando transtornos ainda maiores em sua vida e na vida das pessoas que com ela convivem; o pecado sempre gera um mau objetivo, sendo a pessoa mais ou menos culpada.

Dica de leitura: A melhor maneira de combater os vícios é focar no desenvolvimento das virtudes. Sobre isso, é edificante a leitura do livro *A conquista das virtudes*, do padre Francisco Faus.

Deveres de estado

Diante de Deus, os deveres de um solteiro não são os mesmos de um casado; os deveres de um marido não são os mesmos de um padre; os deveres de uma mãe não são os mesmos de uma freira.

Conforme o seu estado de vida, os fiéis têm obrigações específicas para com a família, para com a Igreja e para com os demais irmãos.

Um jovem solteiro pode, se desejar, passar todo o seu tempo livre em atividades da Igreja: trabalhos pastorais, práticas devocionais, viagens em missão, atuação em movimentos etc. Já um homem (ou mulher) casado não deve ser assim; ele precisa reservar um tempo justo para o lazer e a convivência com a sua família.

Uma monja de clausura pode passar a maior parte do seu dia dedicada a santas leituras, à contemplação e à oração; já uma profissional ou mãe com filhos pequenos não pode ter rotina semelhante. Quem trabalha no mundo secular ou no lar precisa cumprir com os deveres que a sua realidade lhe pede, santificando-se por meio das suas tarefas cotidianas.

Um homem ou mulher leigos podem optar por comprar um carro um pouco mais luxuoso; ou podem se filiar a um clube de sua cidade, onde terão acesso a ótimos recursos de esporte e lazer; ou podem usar perfumes caros. Já um religioso que fez voto de pobreza peca se, em seu estilo de vida (alimentação, moradia, transporte, vestimenta, cuidados pessoais etc.) ultrapassa os limites da justa austeridade.

PECADO VENIAL

Para um pecado ser venial, é preciso que esteja de acordo com esses três pontos:

- matéria leve;
- não sabia que era pecado;

• não houve pleno consentimento (não pecou por livre vontade; fez porque alguém o obrigou, ou não estava em seu juízo perfeito).

Não há o dever confessar os pecados veniais, porém, isso é recomendável.

Além da Confissão, há muitas outras formas de obter o perdão de Deus e se purificar dos pecados veniais. Desde que o pecador deteste o mal que fez e não deseje mais cometer pecados veniais, ele obtém o perdão quando:

• reza o Ato Penitencial da Missa;

• é aspergido com água benta;

• recebe devotamente a benção de algum bispo;

• reza o Pai Nosso (pois contém a súplica: “Perdoai os nossos pecados”);

• pratica as mais diversas ações de piedade e caridade (Suma Teológica III, q.87, a.3).

Na Bíblia, está dito:

• "O ódio desperta rixas; a caridade, porém, supre todas as faltas." (Prov 10,12)

• "Por isso, te digo: seus numerosos pecados lhe foram perdoados, porque ela tem demonstrado muito amor." (Lc 7,47)

• "Antes de tudo, mantende entre vós uma ardente caridade, porque a caridade cobre a multidão dos pecados." (I Pd 4, 8)

Mas se a pessoa é apegada a seu pecado venial e não quer mudar de vida, nenhum ato piedoso tem serventia para a sua purificação interior. **Não se deve fazer pouco caso dos pecados veniais!**

Muitos de nós cristãos nos conformamos apenas em não ser pessoas más, e não nos dedicamos ao caminho da santidade, o caminho da perfeição. O nome desse estado da alma é tibieza: é a falta de fervor espiritual, que se reflete especialmente no hábito de não lutar para deixar de cometer pecados veniais.

Ao escolher deliberadamente ser um cristão relaxado, a pessoa se põe à beira do abismo, com grande risco de cair em perdição.

Assim está dito nas Escrituras: "Conheço as tuas obras: não és nem frio nem quente. Oxalá fosses frio ou quente! Mas, como és morno, nem frio nem quente, vou vomitar-te" (Apoc 3, 15-16).

Há apenas dois destinos possíveis para um cristão morno:

- ter a sorte de morrer antes de cair de vez em pecado mortal, e penar um montão de tempo no Purgatório para alcançar o Céu;
- cair de vez em uma vida de pecado mortal, morrer impenitente e ir para o fogo eterno (pois quem não se arrepende nem se penitencia por suas pequenas infidelidades, pouco a pouco, acaba se dispondo mais facilmente a cometer pecados mortais).

Tenhamos coragem! Uma grande santa já viveu muito tempo em estado de tibieza, e conseguiu vencer:

Passei nesse mar tempestuoso quase vinte anos, ora caindo ora levantando. Mas levantava-me mal, pois tornava a cair. Tinha tão pouca perfeição que, por assim dizer, nenhuma conta fazia de pecados veniais. Se temia os mortais não era a ponto de me afastar dos perigos. Sei dizer que é uma das vidas mais penosas que se possa imaginar. Nem me alegrava em Deus, nem achava felicidade no mundo. Em meio aos contentamentos mundanos, a lembrança do que devia a Deus me atormentava. Quando estava com Deus, perturbavam-me as afeições do mundo.[8]

- Santa Teresa d'Ávila. Livro da Vida, capítulo 8

ENCONTRO PESSOAL COM CRISTO

Hoje muitos têm uma concepção limitada da fé cristã porque a identificam com um mero sistema de crença e de valores e não com a verdade de um Deus que se revelou na história, desejoso de comunicar intimamente com o homem, numa relação de amor com ele. Na realidade, como fundamento de toda a doutrina e valor está o evento do encontro do homem com Deus em Jesus Cristo. O Cristianismo, antes de uma moral ou de uma ética, é o acontecimento do amor, é o acolhimento da pessoa de Jesus.[9]

- Papa Bento XVI

[8] Santa Teresa de Jesus. Obras de Santa Teresa de Jesus — Tomo I — Livro da Vida. Vozes: Petrópolis, 1961. P 62

[9] Papa Bento XVI. Audiência geral. 14/11/2012

O que isso quer dizer? Moral e ética não são importantes? Claro que são! O problema é que muitos estão pensando que ser católico trata-se, sobretudo, de pensar se isso ou aquilo é pecado ou não é. E por isso gastam boa parte de seu tempo lendo livros ou vasculhando as redes sociais atrás de aprender as “regrinhas” para ser “certinho” na prática do catolicismo, como se isso fosse a base da fé. **Falta o encontro pessoal com Cristo!**

Então se vive pisando em ovos, pautado pelo medo de pecar, e julgando o tempo todo pecado alheio. Busca-se uma religião que diga exatamente como pensar e agir em cada uma das situações da vida, o que nada mais é do que um triste processo de neurose.

Mas a Igreja nos fornece poucas leis, valores básicos. E em cima disso precisamos formar dia após dia a nossa consciência, para julgar bem as situações específicas (simples ou complexas) que a vida apresenta.

Em vez de progredir na fé, muitos regridem ou paralisam, pois não querem "se arriscar" a pensar; querem receber uma norma pronta para agir e julgar com 100% de segurança.

Mas Cristo abre a nossa inteligência e enche o nosso coração de caridade; Ele nos inspira a obedecer ao papa e à Igreja; Ele nos incentiva à convivência com os irmãos ("Onde dois ou três estiverem reunidos em meu nome...").

Não use ninguém de muleta, e assuma as responsabilidades de suas decisões! Temos que ter a CORAGEM de seguir a nossa consciência, navegando com esse nosso frágil barquinho em um mar tempestuoso, mas sempre de olho em Cristo (e na Igreja), nosso Farol.

A Igreja é mãe educadora, que não substitui a nossa tarefa

de colocar os neurônios para funcionar e julgar o bem, o mal e a gravidade de cada situação. Porque "A consciência é o núcleo secretíssimo e o sacrário do homem, onde ele está sozinho com Deus e onde ressoa a sua voz" (*Gaudium et Spes* (CIC 1795)).

Sobre as situações em que é difícil discernir o que é certo ou errado, diz o Catecismo (CIC 1787-1789):

> *Por vezes, o homem vê-se confrontado com situações que tornam o juízo moral menos seguro e a decisão difícil. Mas deve procurar sempre o que é justo e bom e discernir a vontade de Deus expressa na lei divina.*
>
> *Para isso, o homem esforça-se por interpretar os dados da experiência e os sinais dos tempos, graças à virtude da prudência, aos conselhos de pessoas sensatas e à ajuda do Espírito Santo e dos seus dons.*
>
> *Algumas regras aplicam-se a todos os casos:*
>
> *— nunca é permitido fazer mal para que daí resulte um bem;*
>
> *— a "regra de ouro" é: "Tudo quanto quiserdes que os homens vos façam, fazei-lho, de igual modo, vós também" (Mt 7, 12).*
>
> *— a caridade passa sempre pelo respeito do próximo e da sua consciência: «Ao pecardes assim contra os irmãos, ao ferir-lhes a consciência é contra Cristo que pecais» (1 Cor 8, 12). "O que é bom é não [...] [fazer] nada em que o teu irmão possa tropeçar, cair ou fraquejar" (Rm 14, 21).*

Mas e se pessoa, mesmo sendo fiel à sua consciência, pensa estar optando pelo bem, mas na verdade está promovendo o que é mau? Nesse caso:

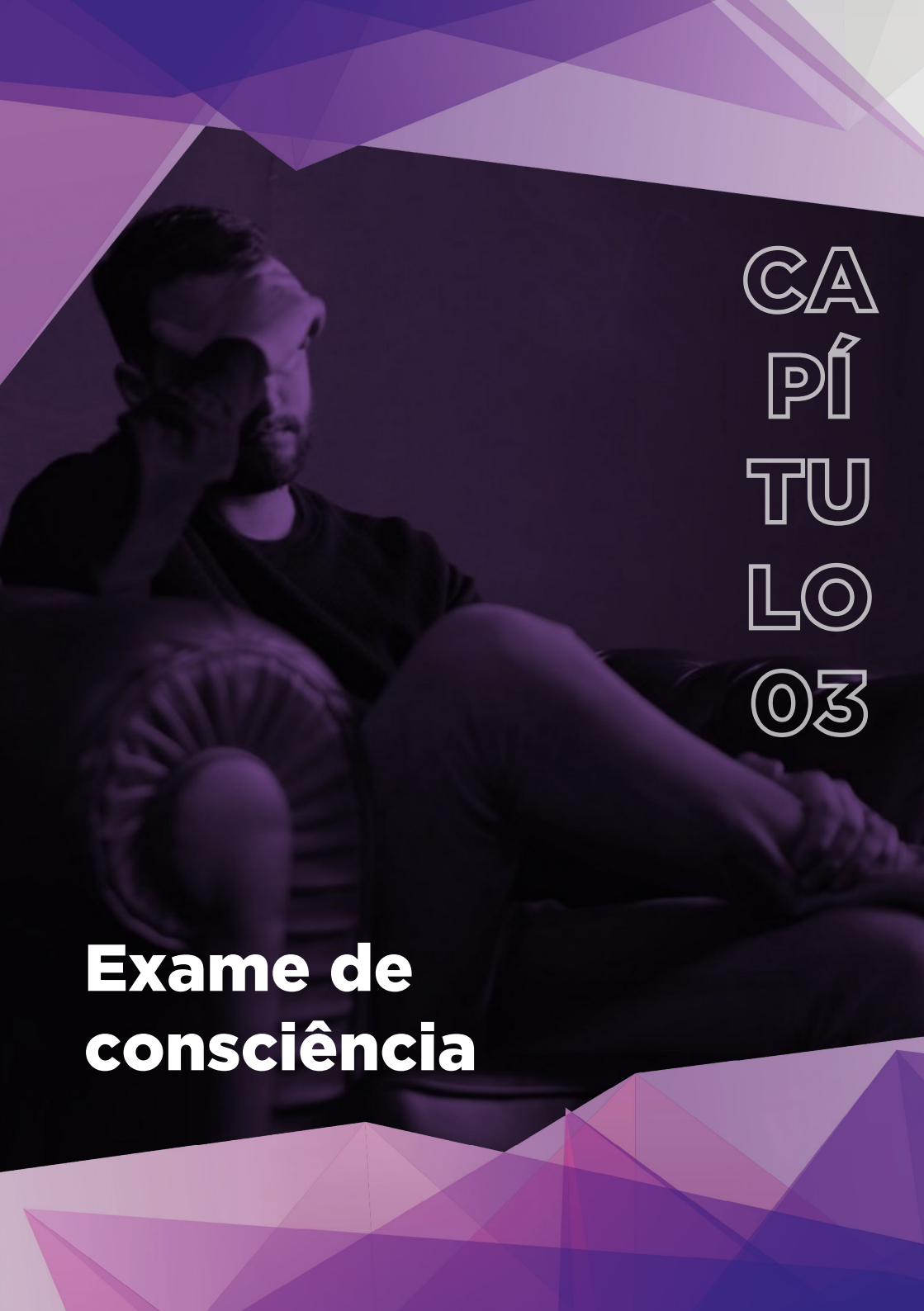
- a pessoa é isenta de culpa, se está na situação que a Igreja chama de "ignorância invencível" (CIC 1793);
- a pessoa é culpada, se pouco se importa de procurar a verdade e o bem, e se cultivou progressivamente sua própria cegueira, sua própria insensibilidade, ao não se afastar do hábito do pecado (CIC 1791).

Agora, mesmo que a pessoa esteja em ignorância invencível, o mal que ela comete promove uma desordem, uma desarmonia objetiva. Não é que, por falta de culpa, o mal deixa de existir.

Um exemplo: imagine uma mãe e um pai que desconheçam a importância da nutrição saudável para as crianças. Dia após dia, eles alimentam seus filhos somente com balas, sorvete, pizza, macarrão instantâneo, batata-frita e refrigerante. Em poucos anos, as crianças adoecem gravemente! Porque, ainda que os pais tenham cuidado delas com amor e com a melhor das intenções, o mal que faziam a elas era objetivo.

Outro exemplo: um homem que vivia nos anos 1950 fumava dois maços de cigarro por dia, e não sabia que isso prejudicava a sua saúde. O pecado, então, foi venial, ou seja, ele não foi para o Inferno por isso. Mas desenvolveu câncer de pulmão, porque o pecado (abuso do fumo) sempre produz um mal objetivo.

Portanto, é uma tolice pensar ou dizer que, se a pessoa não tem culpa e desconhece o seu erro, então "está tudo bem". Só a verdade liberta!



CAPÍTULO 03

Exame de consciência

Há diversas formas de examinar nossa consciência: parar alguns instantes ou minutos para refletir se a sua vida está de acordo com o que Deus pede. O ideal é fazer isso todas as noites, antes de dormir, simplesmente parando para pensar em como vivemos o nosso dia.

Não há, absolutamente, necessidade de ler uma lista de pecados ou de obrigações para fazer um bom exame de consciência. Para um cristão bem formado, basta a memória do rosto de Cristo, do exemplo de Nossa Senhora, do ensinamento dos evangelhos e da lei da Igreja.

Mas, como uma ajuda para a memória, muitos gostam de recorrer a listas. A seguir, propomos para a sua reflexão uma lista que nós mesmos preparamos. A base principal é um exame de consciência publicado por D. Beda Keckeisen (1947)[10], sobre o qual livremente fizemos alguns acréscimos e adaptações.

Este exame não contém a lista de todos os pecados possíveis, e é indicado para os fiéis a partir de 14 anos. Podem ser mortais ou veniais, dependendo da matéria e da situação.

[10] D. Beda Keckeisen. Missal Quotidiano — Completo — Em latim e português — Com o próprio do Brasil — Edição A. Oficinas tipográficas do Mosteiro de São Bento da Bahia: Bahia, 1947. P 221-224

DEZ MANDAMENTOS

Primeiro mandamento

Sem ter justo motivo e sem ter a devida maturidade espiritual e intelectual, li escritos ou acessei vídeos contrários à fé católica (que atacam o catolicismo, que defendem o ateísmo, a rebelião contra o papa, a rejeição das reformas do Concílio Vaticano II etc.).

Tive vergonha da minha fé?

Deixei de cumprir algum dos meus deveres religiosos por respeito humano (por exemplo, não recusei o "passe" de uma tia espírita, por que não queria magoá-la)?

Comunguei sabendo que estava em pecado mortal?

Faço minhas orações ao menos de manhã e à noite?

Tenho fé na Providência?

Cultivo a esperança mesmo em meio à dor, ou entrei em desespero?

Sofro com paciência as dificuldades e provações que a vida me envia, ou fico murmurando?

Quando tenho dúvidas sobre a fé, rezo e busco ajuda de pessoas mais sábias para chegar à verdade, ou me fecho na dúvida e me deixo tomar por ela?

Consultei cartomantes, quiromantes, astrólogos ou outros adivinhos?

Fui em alguma sessão espírita, ou frequentei terreiro de umbanda ou candomblé?

Segundo mandamento

Falei com desprezo ou leviandade de Deus, das coisas santas, do papa ou de pessoas consagradas (bispos, padres, diáconos e religiosos)?

Blasfemei, atacando com palavras a Deus ou aos santos?

Usei o nome de Deus sem respeito, com irreverência?

Fiz falso juramento?

Fiz promessas ou votos e não cumpri?

Terceiro mandamento

Faltei à missa sem grave motivo?

Cheguei atrasado na missa?

Trabalhei no domingo sem ter necessidade?

Quarto mandamento — Deveres dos filhos

Desrespeitei meus pais com grosserias, ou os meus avós?

Sendo menor de idade, desobedeci meus pais sem justo motivo?

Meus pais precisaram da minha ajuda, e eu, mesmo podendo, me neguei?

Fui agressivo com eles ou os ameacei?

Deixei de mandar rezar missas na intenção de suas almas, depois de suas mortes?

Quarto mandamento — Deveres dos pais

Fui injusto, excessivamente rigoroso ou exigente com meus filhos?

Desrespeitei meus filhos com xingamentos?

Fui negligente com a sua educação religiosa?

Fui negligente com as suas necessidades materiais (alimentação, saúde, educação, vestuário etc.)?

Deixei de orientar ou vigiar para que não fossem mal influenciados por más companhias, leituras ou conteúdos na internet?

Deixei que eles usassem roupas indecentes?

Tenho dado a eles menos atenção e carinho do que deveria?

Uso o trabalho, as atividades da Igreja, os meus hobbies ou qualquer outra coisa como fuga da consciência familiar, e assim deixo de dar a devida atenção aos meus filhos?

Fiz oposição, sem motivo justo, a que seguissem sua vocação?

Quando se casaram, procurei interferir de modo abusivo em seu casamento e na criação dos filhos?

Por excesso de medo ou por obsessão de controle, não deixei que eles tivessem interação social e se tornassem mais independentes, conforme a sua idade?

Quinto mandamento

Recuso-me a dar o perdão a quem me ofendeu?

Alimentei o desejo de mal a alguém? Que mal?

Busquei vingança?

Maltratei alguém ou causei dano à sua saúde?

Cometi aborto ou incentivei alguém a abortar?

Tomei a pílula do dia seguinte, ou incentivei alguém a tomá-la?

Uso dispositivo interno uterino (DIU)?

Tomei algum medicamento ou chá com a intenção de abortar?

Calei-me quando tinha a obrigação de falar (se omitir de denunciar um crime grave, por exemplo)?

Sexto e nono mandamentos

Alimentei pensamentos impuros de cobiça de pessoas casadas ou consagradas ao celibato?

Acessei pornografia?

Pequei solitariamente (masturbação)?

Fiz sexo fora do casamento?

Pratiquei atos libidinosos fora do casamento (prelúdios da relação sexual)?

Flertei com pessoa casada, ou, sendo casado, flertei com outras pessoas?

Frequentei espetáculos ou festas imorais?

Usei métodos anticoncepcionais para evitar filhos?

Fiz laqueadura ou vasectomia?

Fiz coito interrompido?

Sem justo motivo, usei métodos naturais para a identificação dos dias inférteis, com o objetivo de evitar filhos?

Usei roupas indecentes?

Sem justo motivo, deixei de honrar o débito conjugal?

Sétimo e décimo mandamentos

Roubei?

Fraudei?

Recusei-me a dar esmolas, não partilhei meus bens e não ajudei os necessitados, de acordo com as minhas posses?

Peguei dinheiro emprestado, mas não me empenhei seriamente em pagar a dívida?

Menti para obter benefícios do governo?

Comprei mercadoria roubada (receptação)?

Remunerei o trabalhador de forma injusta?

Deixei de pagar os devidos benefícios a um trabalhador?

Explorei os fracos?

Fui desleal em meus negócios?

Causei dano aos bens dos outros, e não fiz a reparação?

Encontrei dinheiro ou objetos valiosos, e me apossei deles sem antes procurar o dono?

Pratiquei usura (emprestar dinheiro a altos juros a alguém em dificuldade financeira)?

Gastei quantias abusivas em jogos, apostas ou consumismo desenfreado?

Oitavo mandamento

Menti e com isso causei dano?

Caluniei?

Fui hipócrita?

Violei algum segredo a mim confiado?

Emiti um mal juízo precipitado de uma pessoa, sem conhecer direito a situação (juízo temerário)?

Falei mal dos outros (com ou sem razão), de modo que lhe causei grave dano à reputação ou aos bens?

Fiz mal juízo de uma pessoa somente na minha mente, porém de modo precipitado, e sem considerar que talvez eu pudesse estar enganado?

CINCO MANDAMENTOS DA IGREJA

Pequei contra algum dos mandamentos da Igreja? Veja a página 20.

SETE PECADOS CAPITAIS

Orgulho: desprezo dos outros, complacência consigo mesmo, ambições excessivas, vaidade desmedida (gastar muito tempo com atividades para delinear o corpo e os músculos, com vestuário, cabelo e maquiagem), arrogância, ser afetado e se sentir ofendido muito facilmente.

Avareza: cometer injustiças contra o assalariado, deixar de dar esmolas ou de pagar o dízimo por ter muito apego ao dinheiro; vícios contra o 7º e o 10º mandamentos.

Luxúria: vícios relacionados aos 6º e 9º mandamentos.

Inveja: sentir-se mal ao ver a felicidade, os bens e vitórias dos outros. Alegrar-se com a desgraça dos outros.

Gula: excesso no comer e no beber. Requintes excessivos com os alimentos, bem como despesas excessivas. Deixar de fazer o jejum e a abstinência ordenados pela Igreja.

Ira: falta de autodomínio, exaltação, rancor, ressentimentos, mau humor, reações bruscas, grosserias, crueldades.

Preguiça: não levantar da cama na hora devida; fazer corpo mole no trabalho; fazer seu trabalho (em casa ou na rua) com mal feito; gastar tempo excessivo com futilidades e com a ociosidade.

DEVERES DE ESTADO

Cumpri fielmente os meus deveres de estado? (Veja mais na página 28).

CAPÍTULO 04

Atrição e contrição

Para nos confessarmos validamente, é preciso que tenhamos arrependimento e firme propósito de não voltar a pecar.

O arrependimento pode ser de dois tipos: atrição ou contrição.

ATRIÇÃO

Imagine um ladrão que, um dia, pensando na possibilidade de ser preso e no tanto que viria a sofrer na cadeia, resolve deixar a vida de crimes. Isso é comparável à atrição, quando o pecador se arrepende e larga o pecado sobretudo por temor do Inferno.

Esse é um **arrependimento imperfeito**, motivado sobretudo pelo temor da punição. Mas serve para o pecador obter o perdão dos pecados — porém, somente por meio da Confissão sacramental.

CONTRIÇÃO

Imagine um ladrão que, ao saber do grande mal que causou a uma de suas vítimas, sente profundo remorso. Ele sente dor pelo mal que fez, e desejaria poder voltar no tempo, para jamais ter feito aquilo.

Então esse ladrão decide deixar a vida de crimes, porque não suporta mais a ideia de causar tamanho sofrimento a alguém.

Isso é comparável à contrição do pecador que, ao pensar

no seu pecado, sente dor por ter ofendido a Deus, a quem ama. **Esse é o arrependimento perfeito.**

A pessoa em contrição perfeita obtém o perdão dos pecados mortais, se tem a intenção de se confessar com um padre assim que puder (CIC 1452). E se ela morre nessa condição de alma, sem ter conseguido confessar os pecados mortais, mesmo assim se salva (vai para o Purgatório ou para o Céu).

A contrição é uma graça, que não se obtém com fórmulas mágicas nem de forma automática. É o resultado da meditação da Palavra de Deus, do uso da inteligência para avaliar as consequências das nossas ações, da vida de oração e, sobretudo, do amor a Deus.

Pedro chorou ao ver que tinha negado Jesus. Dai-nos, São Pedro, a graça da contrição!

CAPÍTULO 05

Passo-a-passo da Confissão

PARA UMA CONFISSÃO BEM FEITA:

• Examine sua consciência para ver se ela te acusa de algo, com tranquilidade e sem afetação;

• Esteja arrependido (contrito ou ao menos atrito);

• Tenha o firme propósito de abandonar o pecado (ainda que você esteja condicionado pelo vício e tema que provavelmente cairá de novo);

• Receba a bênção do sacerdote;

• Diga quando foi a sua última Confissão, e se já cumpriu a penitência;

• Diga: “Padre, eu pequei”;

• Confesse todos os pecados graves de modo claro e objetivo, sem citar detalhes irrelevantes (não é obrigatório confessar os pecados leves);

• Diga o número de vezes que cometeu cada pecado (se não lembrar o número, diga "muitas vezes" ou "algumas vezes");

• Escute com atenção os conselhos do padre, caso ele os dê;

• Memorize a penitência dada;

• Reze o Ato de Contrição;

•Receba o perdão sacramental por meio da fórmula da absolvição recitada pelo padre (em alguns casos, por justo motivo, o padre pode se recusar a dar a absolvição)

Recapitulando, em tópicos mais breves:

1	Examine a sua consciência
2*	Esteja arrependido e tenha propósito de emenda
3	Receba a bênção do padre
4	Diga quando foi a sua última Confissão, e se já cumpriu a penitência
5	Diga: “Padre, eu pequei”
6*	Confesse os pecados e o seu número
7	Ouça os conselhos do padre
8	Memorize a penitência
9	Reze o Ato de Contrição
10*	O padre recita a fórmula da absolvição

*** Passos essenciais para a validade do sacramento.**

Se o penitente sofre de **ansiedade patológica** e tem uma vergonha quase insuperável de se confessar, pode escrever os seus pecados em um papel e entregá-lo o padre. Mas precisa combinar isso previamente com o sacerdote.

Mesmo antes de cumprir a penitência, o fiel poderá

comungar. Porém, deverá cumpri-la o quanto antes, para que não esqueça esse dever.

CONFISSÃO CONFORME A ESPÉCIE DO PECADO

Há dois erros muito comuns ao fazer a Confissão: relatar os pecados de forma vaga demais, de modo que a pessoa acaba não acusando o mal que fez; ou relatar detalhes inúteis.

Espécie: dizer o tipo do mal que você fez, pontualmente e objetivamente: matou, roubou, blasfemou, fornicou, fofocou, alimentou em pensamentos a cobiça por uma pessoa casada, mentiu etc.

Por exemplo, se roubou, diga somente roubei, e dê uma ideia do valor (material ou emocional) da coisa roubada, para que o padre tenha ideia da gravidade do mal que você causou à vítima do roubo. Essa é a forma certa de se confessar, conforme a espécie do pecado: "Roubei uma HQ rara que pertence à minha prima".

A **forma errada** é achar que está fazendo um depoimento para um documentário, e se pôr a tagarelar, relatando detalhes inúteis para a acusação do pecado: "Eu estava na casa da minha prima, quando em um momento vi que ela tinha uma HQ rara do Superman, que eu desejava há tempos, desde criança, mas meus pobres pais nunca tiveram condições de comprar. Aí eu fui tomado pelo sentimento de cobiça. Quando minha prima foi à cozinha, eu aproveitei que fiquei sozinho e...". Não! Errado!

Outro erro é acusar o pecado de forma tão vaga que não dê a noção precisa do que realmente você fez. Por exemplo: "Pequei contra a castidade". Ok, mas há muitas formas de pecar contra a castidade, com níveis de gravidade muito diferentes.

Tem que dizer exatamente o que fez: masturbação, adultério, formicação, fornicação com pessoa consagrada (que não é só pecado contra a castidade, mas também sacrilégio) etc.

Muita gente pensa que os pecados necessariamente devem se encaixar em um dos Dez Mandamentos, mas não é assim. Os pecados podem ser classificados de diferentes formas:

> *Os pecados podem distinguir-se segundo o seu objeto, como todo o ato humano; ou segundo as virtudes a que se opõem; por excesso ou por defeito; ou segundo os mandamentos que violam. Também podem agrupar-se segundo outros critérios: os que dizem respeito a Deus, ao próximo, à própria pessoa do pecador; pecados espirituais e carnais: ou, ainda, pecados por pensamentos, palavras, obras ou omissões. (CIC 1853)*

Não vamos explicar aqui cada uma dessas possíveis classificações, porque isso não é essencial, e não queremos nos alongar muito. O que, por hora, queremos chamar a atenção, é para a confusão que muitos fazem em relação ao pecado por pensamento e por omissão.

O **pecado por pensamento** só se concretiza quando a pessoa, ao ser tentada por uma ideia ou imagem má, em vez de afastar aquela tentação, a abraça e se deleita com ela. Continua "viajando no pensamento", dando asas para que aquela malícia crie raízes em seu coração.

Por exemplo: no momento da raiva, uma pessoa pensa: "Fulano bem poderia morrer!". Mas imediatamente se dá conta da maldade dessa ideia, e a rejeita. Sendo assim, não pecou; apenas sofreu uma tentação, e dela saiu vitorioso, pois não caiu e não se

entregou. O mesmo se aplica a qualquer outro pensamento: de juízo temerário do próximo, luxúria, inveja etc.

Já o **pecado por omissão** só acontece quando a pessoa, no momento em que deveria agir, sabe que aquela é sua obrigação, mas escolheu de forma livre e consciente não cumprir o seu claro dever. Não é para o fiel ficar neurótico pensando nos bilhões de coisas que poderia ter feito e não fez... Não é isso!

CONFISSÃO DE PECADOS CONTRA A CASTIDADE

É preciso relatar detalhes ao sacerdote? Não! Precisa apenas acusar:

- qual foi o pecado (masturbação, sexo fora do casamento, maus pensamentos etc.);
- o número de vezes que o cometeu (se não lembrar exatamente, diga o número aproximado, ou "muitas vezes", "algumas vezes");
- os agravantes, se houver (incesto, adultério, pedofilia, estupro etc.)

Não precisa entrar em detalhes sórdidos como "Foi dentro do freezer da tia Clotilde, usando uma fantasia de ornitorrinco"... Seja objetivo e moderado em sua fala.

CONFISSÃO EM PAÍS ESTRANGEIRO

Se você estiver em um país estrangeiro e não dominar o idioma do confessor, pode pedir a ajuda de um tradutor

(que fica também obrigado ao segredo de Confissão) ou pode simplesmente usar o Tradutor do Google.

É POSSÍVEL RECEBER O SACRAMENTO VIA VIDEOCHAMADA?

É impossível receber o sacramento via carta, telefonema, chat ou videochamada.

A Confissão precisa ser feita presencialmente, com confessor e penitente um diante do outro. Não há exceção para isso!

SERÁ CONVENIENTE PEDIR ACONSELHAMENTO?

É comum que, nos locais de atendimento de Confissão, haja uma fila de fiéis aguardando para receber tão importante sacramento. Muitos deles podem estar com os minutos contados, precisando voltar ao trabalho ou a outros compromissos.

Em consideração a esses irmãos, o penitente deve evitar fazer da Confissão um encontro para aconselhamento, desabafo ou esclarecimento de dúvidas. Pense que, se a sua conversa se estender demais, você poderá impedir outro pecador de se reconciliar com Deus.

Os aconselhamentos devem ser pedidos em ocasiões convenientes, quando não há fila para a Confissão. Vale lembrar também que, além dos padres, os fiéis podem recorrer ao aconselhamento dos diáconos, que são ministros ordenados, ou a leigos que tenham grande conhecimento da doutrina e maturidade no caminho da fé.

CAPÍTULO 06

Falhas a evitar durante a Confissão

FALHAS QUE NÃO INVALIDAM O SACRAMENTO

- O padre estava sem estola;
- O padre não passou uma penitência;
- O penitente não rezou o Ato de Contrição;
- Mesmo tendo examinado sinceramente a sua consciência, o penitente esqueceu de confessar algum pecado grave;
- O penitente confessou um pecado mortal (por exemplo: sexo fora do casamento), mas o padre diz que aquilo não é pecado. As opiniões erradas ou até heresias ditas pelo padre não afetam a validade do sacramento.

São Pio X, em seu Catecismo, ensina que quem deixou de confessar por esquecimento um pecado mortal, ou uma circunstância necessária para caracterizar um agravante, fez uma boa Confissão. Claro, desde que tenha examinado sinceramente a sua consciência. Porém, "se um pecado mortal esquecido na confissão volta depois à lembrança, somos obrigados, sem dúvida, a acusá-lo na primeira vez que nos confessarmos novamente" (n. 755).

FALHAS QUE TORNAM O SACRAMENTO INVÁLIDO

- O penitente não está arrependido, nem ao menos atrito;
- O penitente não tem a intenção de largar o pecado, e pretende continuar pecando;
- O penitente propositalmente deixa de contar um pecado grave ou uma circunstância agravante;
- O padre alterou as palavras da fórmula de absolvição, ou simplesmente não recitou a fórmula.

Sobre deixar de relatar um **agravante** — uma circunstância necessária para dar a devida noção da gravidade do pecado — veja um exemplo. Um rapaz confessa: "Roubei um cobertor". Porém, ele deixou de contar que roubou de um mendigo, no inverno, quando as ruas da cidade estão terrivelmente frias à noite.

A FÓRMULA DA ABSOLVIÇÃO

Esta é a fórmula completa da absolvição, em uso na Igreja Latina (CIC 1449):

> Deus, Pai de misericórdia, que, pela morte e ressurreição de seu Filho, reconciliou o mundo consigo e enviou o Espírito Santo para a remissão dos pecados, te conceda, pelo ministério da Igreja, o perdão e a paz. E Eu te absolvo dos teus pecados em nome do Pai, e do Filho e do Espírito Santo.

Se não lembrar da fórmula completa, o padre deve NO MÍNIMO dizer a parte central:

Eu te absolvo dos teus pecados em nome do Pai, e do Filho e do Espírito Santo.

Nas igrejas católicas orientais sui iuris a fórmula da absolvição varia conforme a igreja.

O padre não deve e não pode mudar a fórmula de absolvição do sacramento da Penitência, PORQUE:

1. A Igreja proíbe isso;
2. Poderá alterar o sentido e invalidar a absolvição (ainda que o penitente deseje muito ser absolvido).

Como penitente, você pode exigir que o padre recite a fórmula correta (ao menos a parte principal).

É esclarecedor o comentário do Monsenhor Costa Couto, em um post no Facebook do site "Direto da Sacristia":

> *Existe um princípio simples: para a VALIDADE de um Sacramento é necessário que a fórmula manifeste a forma do mesmo Sacramento; ou seja, variações ou encurtamentos serão possíveis — mas ilícitas, salvo razão grave e proporcional (ex.: um avião caindo e o Sacerdote pronuncia apenas o essencial: "Eu vos absolvo em Nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo") — e estará salva a validade se a frase continuar a expressar o essencial do Sacramento.*

CAPÍTULO 07

O melhor local para se confessar

Atualmente, quase todas as nossas igrejas dispõem de "salas de atendimento dos sacerdotes" ou algo do tipo. Você tem que ficar cara a cara com o padre, e não conta mais com aquela tão conveniente treliça, que vela o rosto dos penitentes nos confessionários tradicionais.

Diante desse cenário, muitos ficarão surpresos ao saber que isso está em desacordo com o que a disciplina da Igreja ordena. O Código de Direito Canônico diz:

> Cân. 964 — § 1. O lugar próprio para ouvir as confissões sacramentais é a igreja ou o oratório.
>
> § 2. No que respeita ao confessionário, a Conferência episcopal estabeleça normas, com a reserva porém de que existam sempre em lugar patente confessionários, munidos de uma grade fixa entre o penitente e o confessor, e que possam utilizar livremente os fiéis que assim o desejem.
>
> § 3. Não se ouçam confissões fora dos confessionários, a não ser por causa justa.

Ou seja, todo fiel tem o direito de solicitar ao padre que lhe atenda em Confissão no confessionário com grade fixa. E se a igreja da sua paróquia não dispõe desse recurso, converse com o seu pároco sobre e peça que ele tome as providências necessárias.

Além de reduzir um pouco a sensação de vexame do penitente, o confessionário com grade fixa, colocado em local à vista de todos, protege o confessor e o fiel de eventuais situações indecorosas.

CAPÍTULO 08

Precisamos falar de assédio

Expor esse assunto aqui é uma grande tristeza para nós. Mas já não é possível calar. Porque nos interessa muito falar sobre a beleza da doutrina da Igreja.

Há anos, temos recebido numerosas mensagens de irmãos com atração pelo mesmo sexo (AMS), que relatam sofrer assédio de sacerdotes após a Confissão. Em menor número, mas em quantidade significativa, também recebemos relatos feitos por jovens mulheres.

O último relato que recebemos foi a gota d'água, que nos impulsionou a publicar este texto. O rapaz era menor de idade, muito jovenzinho, e nos perguntou o que deveria fazer, pois o padre confessor pediu o seu número de telefone, e passou a enviar mensagens maliciosas, se insinuando luxuriosamente.

E assim a Confissão, ocasião sumamente sagrada para a ação divina e salvação das almas, vira armadilha para a "pescaria" de parceiros sexuais.

Como as pobres almas poderão se salvar assim? Isso não pode ser tolerado. Se após saber das suas fraquezas sexuais na Confissão, um padre começar a te assediar, envie email à cúria (bispo local), fazendo a denúncia. Chega!

Se houver provas materiais do assédio (como prints de mensagens no WhatsApp), é importante anexar à denúncia.

CAPÍTULO 09

A Comunhão espiritual

Em tempos de pandemia, muitos fiéis em estado de graça (sem pecados mortais) se viram impedidos de comungar sacramentalmente, por estarem confinados.

Também há o caso de o fiel ter pecado gravemente, estar arrependido com perfeição (contrito), e ainda não ter conseguido se confessar com um padre. Assim, ele já obteve o perdão de Deus e está em estado de graça (CIC 1452), mas não deve comungar sacramentalmente enquanto não se confessar.

Outro caso é o de pessoas em situação objetiva de pecado grave, mas que, talvez, tenham a culpa muito atenuada ou até anulada. Assim, na verdade, elas estariam em estado de graça. Mas são situações tão complexas e subjetivas que a Igreja não pode avaliar nem liberar a Comunhão - só Deus, que vê os corações, pode julgar.

Por exemplo: casais em segunda união, ou casais em concubinato (juntados). Objetivamente, todos estão em situação objetiva de pecado grave. Mas, na realidade espiritual, há muitas diferenças e nuances entre as diversas uniões irregulares. Umas são mais culpáveis, outras menos. Se um fiel está nessa situação, e sua consciência lhe dá a esperança de que sua culpa tem muitos atenuantes, ele pode fazer a Comunhão espiritual (conforme a orientação de Bento XVI no Diálogo com as Famílias, em 2012).[11]

[11] Papa Bento XVI. Visita pastoral à Arquidiocese de Milão e VII Encontro Mundial das Famílias. 02/06/2012

COMO FAZER A COMUNHÃO ESPIRITUAL?

Para fazer a Comunhão espiritual, é preciso ter um grande desejo de se unir sacramentalmente a Jesus. Ponha-se de joelhos (se puder), e faça uma oração pedindo essa graça.

O Papa Francisco costuma recitar esta oração de Santo Afonso Maria de Ligório durante a Missa na capela da Casa Santa Marta:

> *Meu Jesus, eu creio que estais realmente presente no Santíssimo Sacramento do Altar. Amo-vos sobre todas as coisas, e minha alma suspira por Vós. Mas, como não posso receber-Vos agora no Santíssimo Sacramento, vinde, ao menos espiritualmente, a meu coração. Abraço-me convosco como se já estivésseis comigo: uno-me Convosco inteiramente. Ah! não permitais que torne a separar-me de Vós.*

POSSO COMUNGAR E CONFESSAR DEPOIS?

Nas nossas igrejas, essa cena se repete: o padre está atendendo o povo em Confissão, mas precisa parar o atendimento para começar a se preparar para celebrar a missa. Então se dirige para os fiéis que ainda estão na fila do confessionário, e diz:

— Não tenho mais tempo para atender as confissões. Podem ir agora para a missa e comungar. Depois da missa vocês confessam.

Esse é um péssimo conselho! É um incentivo ao pecado do **sacrilégio**. O certo era o padre orientar o fiel a fazer a Comunhão espiritual.

Nenhum sacerdote tem poder de passar por cima da lei divina e autorizar alguém a comungar em pecado mortal, ainda que

a pessoa pretenda se confessar logo após a missa. A Igreja admite uma exceção somente quando houver um MOTIVO GRAVE e a pessoa não tiver tempo ou oportunidade de se confessar.

Os únicos casos que cabem no critério de motivo grave são:

- se o cristão está prestes a morrer;
- se for o dia da celebração da Páscoa e o fiel, por mais que tenha desejado e buscado, não conseguiu se confessar (afinal, todo católico tem obrigação de se confessar no mínimo uma vez por ano, por ocasião da festa da Ressurreição do Senhor);
- se houver o risco de passar grande vexame (por exemplo, se é um noivo ou noiva prestes a se casar em uma cerimônia com missa, em que se espera que os noivos comunguem).

Fora dessas três situações excepcionais, não há licença ou desculpa que justifique uma comunhão em pecado mortal. O Código de Direito Canônico e o Catecismo são claros:

> Cân. 916 — Quem estiver consciente de pecado grave não celebre Missa nem comungue o Corpo do Senhor, sem fazer previamente a confissão sacramental, a não ser que exista uma razão grave e não tenha oportunidade de se confessar; neste caso, porém, lembre-se de que tem obrigação de fazer um ato de Contrição perfeita, que inclui o propósito de se confessar quanto antes. (CdC)
>
> Aquele que tem consciência de ter cometido um pecado mortal não deve receber a Sagrada Comunhão, mesmo que esteja profundamente contrito, sem receber previamente a absolvição sacramental, a menos que tenha um motivo grave para comungar e lhe seja impossível chegar ao confessor. (CIC 1457)

CAPÍTULO 10

A Confissão geral

Fazer uma Confissão geral é confessar os pecados cometidos em toda a sua vida, desde a infância — mesmo aqueles já confessados antes. Não é obrigatório, mas os fiéis que desejarem podem fazê-la.

Esse tipo de Confissão, em geral, é feita em momentos muito especiais, quando o fiel dará algum passo muito importante na vida, e se sente chamado a uma conversão mais profunda. Por exemplo: antes de entrar para vida religiosa; antes de se casar; após um retiro, em que e sentiu profundamente tocado pela graça divina etc.

Na maior parte das vezes, quem se dispõe a fazer uma Confissão geral só o faz uma vez na vida. Não é que seja proibido fazê-la mais vezes, mas é porque dificilmente haverá necessidade disso.

Os objetivos da Confissão geral são:

- reparar as confissões mal feitas, porque antes lhe faltava um bom conhecimento da doutrina católica, e assim não fazia um bom exame de consciência ou deixava de confessar alguns pecados por vergonha;
- se a pessoa estiver realmente com a consciência mais profunda sobre si e sobre Deus, poderá confessar com contrição os pecados que, antes, confessou somente com atrição.

Algumas pessoas sabem ser objetivas e conseguem fazer uma Confissão geral em no máximo 15 minutos, tendo anotado de forma bem clara e direta todos os seus pecados em uma folha

de papel ou no celular. Mas outras precisam de mais tempo, e é por isso que esse tipo de Confissão precisa ser previamente acordada com o padre, verificando se ele possui tempo disponível.

ATENÇÃO:

A Confissão geral não é recomendável para pessoas que estão perturbadas por escrúpulos ou por não se perdoarem por algum pecado. Os escrupulosos, depois de a Confissão geral, muito provavelmente vão encontrar algum motivo para desconfiar que o sacramento foi inválido, e precisará ser repetido (ou seja, sua condição neurótica só vai piorar); já os desesperados, aqueles que ficam sempre confessando os mesmos pecados porque não se perdoam e não creem que Deus o perdoou, precisam de verdadeira conversão, para receberem a graça da fé na misericórdia divina.

RESUMO	
Momento de conversão mais profunda	Neurose ou ansiedade patológica, que levam a pessoa a ser obcecada por garantir que tudo esteja "certinho"
Compreensão mais ampla da doutrina, com a mente e com o coração	Escrúpulos
Crescimento do amor por Deus e do desejo de viver segundo os Seus caminhos	Desespero da misericórdia divina, que leva a confessar repetidamente o mesmo pecado

CAPÍTULO 11

Os escrúpulos

Na linguagem popular, não ter escrúpulos é não ter virtude, é não sentir peso na consciência ao agir de forma imoral. Mas quando a pessoa está com suas ideias ou emoções fora do lugar, os escrúpulos se tornam um estado de hesitação quase constante diante das coisas mais banais da vida. É um tormento constante!

O escrupuloso vive assombrado por pecados-fantasma, pelo medo de ter pecado mortalmente. Sua inteligência não consegue mais discernir a diferença entre um ato que produz um mal grave, uma imperfeição praticamente irrelevante e um pecado leve. Tudo lhe parece pecado grave!

Quem está sofrendo esse distúrbio gasta horas de seu dia pensando, pesquisando ou perguntando sobre pecados. Nesse estado doentio da mente, não há mais o menor bom senso para medir a gravidade das coisas. O escrupuloso não confia em seu próprio juízo, pois tem a consciência insegura e desorientada. Por isso vive buscando um "guru" que possa ser a voz da sua consciência, que possa sempre lhe orientar sobre as mínimas questões morais.

Alguns exemplos esdrúxulos de situações que pessoas escrupulosas viveram e vieram nos perguntar se tinham pecado gravemente:

- sonhou que estava cometendo um pecado;
- deixou uma caneca estampada com imagem de santo escorregar da mão, cair no chão e se quebrar;

• tem vergonha de dizer “Vai com Deus” quando se despede das pessoas;

• tirou uma foto junto com o grupo da escola, em que havia meninas com roupas pouco modestas;

• pesquisou um GIF inocente de beijo para enviar por mensagem para uma amiga no Whatsapp, e apareceram imagens de beijos quentes entre namorados;

• faz a tradicional abstinência de carne todas as sextas-feiras, e ficou medo de ter quebrado a abstinência por não ter passado o fio-dental depois que comeu carne no dia anterior (quinta-feira), por causa de algum resquício de carne que tenha ficado entre os seus dentes;

• ouviu uma música em inglês, depois foi pesquisar a tradução da letra e viu que era indecente;

• mora na casa dos seus pais, que fizeram um “gato” na rede de fornecimento de energia elétrica;

• soltou pum enquanto rezava.

Talvez você tenha rido desses casos — realmente, tem o seu lado engraçado, mas o escrupuloso os leva a sério e perde horas e dias de sua vida com questões como essas, que continuamente lhe atormentam.

O escrupuloso faz a maior confusão porque não entende e não sabe aplicar princípios básicos da doutrina católica, como o fato de que **é impossível pecar mortalmente sem o pleno consentimento da vontade.** Como um filho dependente dos pais poderia ser gravemente culpado pelo “gato” que eles fizeram?

E pior: o escrupuloso se torna uma **pessoa inconveniente**, um peso para os outros, pois vive tomando o tempo dos irmãos que considera mais instruídos com suas dúvidas esdrúxulas. Muitos deles têm criatividade para acusarem a si mesmos dos pecados mais mirabolantes, mas nunca têm escrúpulos de atazanar frequentemente leigos e sacerdotes, sobretudo pelas redes sociais, com suas dúvidas intermináveis.

Quando vai confessar, é capaz de alugar os ouvidos de um sacerdote por uma hora ou mais, tendo nas mãos uma lista enorme de pecados anotados, relatando os mais ridículos acontecimentos e pensamentos, desde que tinha sete anos de idade...

Enquanto isso, na fila da Confissão, os pobres irmãos perdem grande tempo esperando a sua vez, ou simplesmente são obrigados a desistir de receber o sacramento naquele dia.

A ORIGEM DOS ESCRÚPULOS

Uma opinião muito comum entre pregadores e alguns autores católicos é a de que o que geraria uma mente escrupulosa seria o orgulho, a falsa humildade e o narcisismo, que faz a pessoa concentrar o olhar excessivamente em si mesma (o padre José Tissot fala amplamente sobre essa questão, no livro A arte de aproveitar-se das próprias faltas).

O excesso de amor-próprio faria a pessoa se perturbar exageradamente por seus pecados, sempre se lastimando dos próprios defeitos e se achando incorrigível, indignado por não ser tão perfeito quando gostaria de ser.

Mas os seres humanos são complexos. Nem sempre a raiz de uma mente escrupulosa está no orgulho. Há diversos outros fatores que podem gerar esse mal, como:

• transtorno obsessivo-compulsivo (TOC);

• mentalidade sistemática (neurótica);

• jovem cujos pais (ou um dos pais) sempre lhe cobraram muito, nada do que fazia estava bom o suficiente, então acabou obcecado por ser "certinho";

• pouca fé no amor de Deus e na Sua misericórdia;

• religiosidade formada em discurso com foco excessivo nos castigos de Deus sobre todo e qualquer erro humano;

• religiosidade focada em estudos teóricos, se enchendo de informações que não é ainda capaz de assimilar, e sem antes a pessoa ter experimentado minimamente a fé cristã na vida simples de oração e caridade; então a pessoa, imatura e despida de bom senso, mergulha no estudo de tratados de teologia moral, esperando que a mera leitura dessas obras lhes faça rapidamente santa; mas não tem paciência, caridade e perseverança para colocar o que leu em prática.

A CURA PARA OS ESCRÚPULOS

Se a base dos escrúpulos de um fiel é a ignorância sobre a fé católica e sobre a correta forma de confessar, isso se corrige com:

• a ajuda de um confessor criterioso, ao qual seguir com confiança e total obediência (não adianta o confessor te esclarecer sobre um pecado, e você, por desconfiar do que ele disse, se dirigir a outra pessoa para tirar a mesma dúvida);

• se ater de modo estrito e lógico doutrina da Igreja sobre os pecados graves (que jamais podem ser confundidos com ações ou involuntárias, pensamentos invasivos e não consentidos ou

com tentações que, com mérito, foram vencidas);

• educação sobre a correta forma de confessar os pecados, acusando somente a espécie e o número dos pecados (CIC 1456 e 1497) poupando o confessor de minúcias estúpidas e de detalhes irrelevantes;

• o hábito de leitura e meditação constante dos evangelhos e do compêndio (resumo) do Catecismo da Igreja;

• a busca por conhecer Jesus e a sua mensagem, em primeiro lugar, nos evangelhos, entendendo que sites católicos e páginas no Facebook ou Instagram podem ser fontes secundárias (e, muitas vezes, falhas) de informação sobre a nossa fé;

• o envolvimento com um bom grupo católico, que favoreça a PRÁTICA do cristianismo por meio da oração, da caridade para com os pobres, da alegre e saudável convivência entre os irmãos da mesma fé.

Atenção para este último ponto! **O método de Cristo é o encontro humano.** Jesus poderia ter simplesmente escrito a Sua mensagem e tudo o que desejava ensinar, e depois distribuir o testo para todo o mundo... mas não! Ele se envolvia com as pessoas, as reunia ao redor de si, sentava-se e comia com elas, frequentava as suas casas, ia em suas festas, sentia a tristeza delas nos cortejos fúnebres, abraçava as suas crianças.

Portanto, achar que você entenderá o cristianismo e se santificará isolado em seu quarto lendo livros e tirando dúvidas na internet é uma ilusão imensa! Nessa situação, uma pessoa nova na fé consegue apenas acumular um monte de informações desconectadas de um sentido maior, e pensa que tudo se resume

a descobrir quais são as regras do "jogo", seguir tudo direitinho e ganhar pontos no final.

Além de formar laços de amizade e convivência com bons católicos, é muito importante a **leitura e meditação frequente do Evangelho.** Infelizmente, muitos fiéis acham mais cômodo obter conhecimento por meio de sites e redes sociais católicas (Facebook, Instragram etc.), onde é comum que influencers rigoristas ou mal instruídos "caguem regras" como os fariseus dos tempos de Jesus. Assim, a pessoa que já tem tendência a ser escrupulosa fica ainda mais perturbada!

Agora, quando a base dos escrúpulos é uma doença mental — como o TOC, por exemplo —, além de tudo o que já indicamos, é importante fazer psicoterapia.

QUANDO A CONFISSÃO É FONTE DE ANGÚSTIA

O Salmo 32 mostra a alegria do pecador que vivia triste, cheio de remorsos, mas se sentiu liberto e feliz após confessar as suas culpas diante de Deus. Assim ocorre, normalmente, com todos os fiéis que recorrem ao Sacramento da Confissão, obtendo o perdão por meio do sacerdote. O sentimento que predomina é o de alívio, liberdade, paz.

Quando, bem diferente disso, a Confissão vira parte de uma espiral de dúvidas torturantes, inquietação e angústia, isso pode ser sinal de que o penitente está sofrendo com algum distúrbio mental.

A **ansiedade patológica** — muitas vezes, originada pelo transtorno obsessivo compulsivo — pode levar a pessoa a procurar continuamente falhas "técnicas" no modo como

ela se confessou, ou na forma como o padre lhe administrou o sacramento. Então, ela nunca fica em paz, sempre achando que a sua Confissão pode ter sido inválida, e precisa ser refeita.

Se você entrou nessa espiral de problemas frequentes e dúvidas intermináveis sobre a forma da Confissão, procure a ajuda de um bom terapeuta (psiquiatra ou psicólogo).

E fica a dica: quem está sofrendo dessa forma deve **ignorar TODOS os pecados duvidosos**, e buscar a Confissão somente quando tem **a CERTEZA de que pecou GRAVEMENTE.**

A Igreja recomenda confessar os pecados leves, mas nesse caso, na nossa humilde opinião, essa recomendação não cabe, porque o fiel com TOC costuma fazer uma lista imensa de pecados leves, e sua mente sempre encontra um meio de achar que a Confissão foi inválida ou até sacrílega porque não estava certo de estar arrependido de algum deles. Então, se obrigue a confessar somente os GRAVES, até que a sua consciência esteja minimamente equilibrada, sadia.

CAPÍTULO 12

Cair sempre no mesmo pecado

Quando confessamos sempre o mesmo pecado, isso significa que deixamos nossa alma se escravizar por um vício espiritual. Temos a culpa de não ter cortado decididamente aquele mal de nossa vida logo no princípio... Em vez disso, alimentamos o nosso "monstro" de estimação tempo demais... E agora ele está com presas e garras enormes, e mais forte do que nunca!

É como andar em círculos, sempre voltando ao mesmo ponto. Assim, não podemos confiar somente em nossos próprios esforços: precisamos da GRAÇA de Deus para nos tornar pessoas novas.

O que Bento XVI tem a nos dizer sobre isso? Em um encontro com crianças no Vaticano em 2005, uma menina chamada Lívia lhe perguntou se deveria se confessar mesmo quando cometesse os mesmos pecados, "Porque eu sei que são sempre os mesmos". Ele respondeu:

> *É verdade, geralmente, os nossos pecados são sempre os mesmos, mas fazemos limpeza das nossas habitações, dos nossos quartos, pelo menos uma vez por semana, embora a sujidade é sempre a mesma. Para viver na limpeza, para recomeçar; se não, talvez a sujeira não possa ser vista, mas se acumula. O mesmo vale para a alma, por mim mesmo, se não me confesso a alma permanece descuidada e, no fim, fico satisfeito comigo mesmo e não compreendo que me devo*

esforçar para ser melhor, que devo ir em frente. E esta limpeza da alma, que Jesus nos dá no Sacramento da Confissão, ajuda-nos a ter uma consciência mais ágil, mais aberta e também de amadurecer espiritualmente e como pessoa humana.[12]

OS PASSOS PARA VENCER UM VÍCIO

O Papa Francisco dá a chave para solucionar a questão: conhecer a si mesmo, **descobrir a RAIZ do mal:**

Falando de pecados, de defeitos, de doenças, sempre há uma necessidade de chegar à raiz. Porque senão as doenças permanecem e retornam. É experiência cotidiana essa atitude de frustração, de amargura quando me confesso e sempre digo as mesmas coisas. Se você, quando vai à confissão, percebe que há sempre o refrão, pare e pergunte o que acontece. Porque senão há aquela amargura: isso não muda... Não. Você precisa de ajuda. (...)

Há uma sensação de impotência, mas o Senhor quer que cresçamos com a experiência da cura. (...) É um sinal de redenção, um sinal de que ele veio fazer: curar nossas raízes. Ele nos curou completamente: a graça cura em profundidade. Não anestesia, cura. (...)

Sozinho, você não pode: sozinho ninguém pode se curar. Ninguém. Preciso encontrar alguém para me ajudar. O primeiro é o Senhor. Tendo identificado a doença, identificou o pecado, encontrou a falha, identificou a raiz, (...) a primeira coisa é falar com o Senhor, 'Veja isso que estou passando, eu não posso me deter, eu sempre caio na mesma coisa...

[12] Papa Bento XVI. Encontro de catequese e oração com as crianças da Primeira Comunhão. 15/10/2005

E então, procure alguém para te ajudar, vá para 'cirurgia', isto é, vá para alguma boa alma que tenha esse carisma de ajuda. E não necessariamente tem que ser um padre: o carisma do acompanhamento espiritual é um carisma leigo que nos é dado pelo batismo (...).

Então, será útil ler algo sobre esse tópico. (...) Leia algo que é recomendado para você. Mas sempre olhe para frente. Eu posso fazer tudo isso: orar, conversar com outro, ler... Mas o único que pode curar é o Senhor. O único![13]

Em resumo, esse é o caminho:

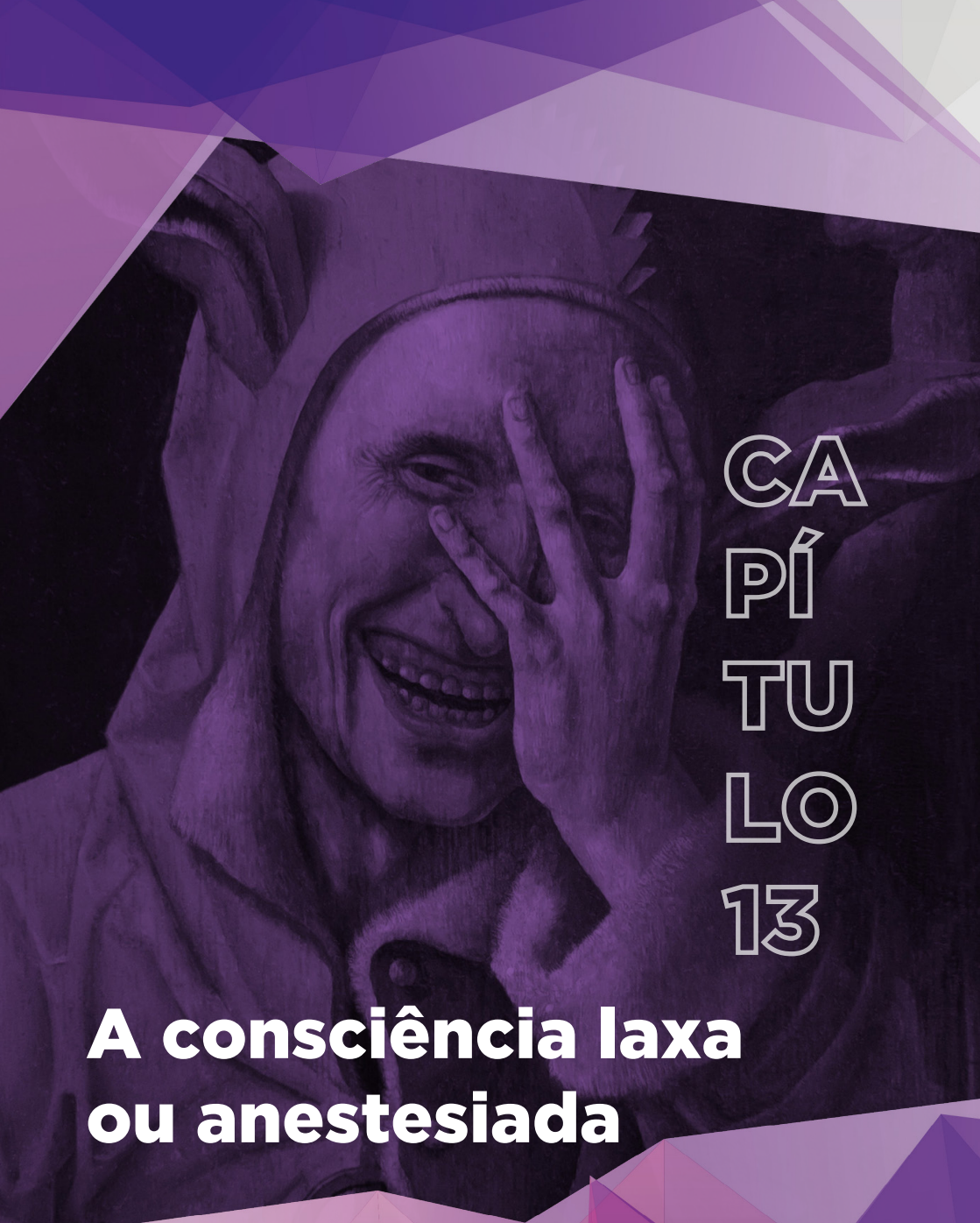
1 - Não desistir de CONFESSAR, ainda que sejam sempre os mesmos pecados;

2 - ORAR; falar com Jesus e implorar o Seu socorro;

3 - Procurar ACOMPANHAMENTO espiritual com alguém maduro na fé;

4 - Ler sobre as doenças espirituais.

[13] Papa Francisco. *Incontro com la diocese di Roma.* 14/05/2018



CAPÍTULO 13

A consciência laxa ou anestesiada

Riso tolo. De Netherlandish (possivelmente Jacob Cornelisz van Oostsanen)

Enquanto os escrupulosos se acham culpados demais, os fiéis de consciência anestesiada ou laxa (frouxa) se acham culpados de menos.

As pessoas com esse perfil, das duas, uma: ou não se sentem culpadas de seus pecados porque, mesmo sendo corretamente instruídos sobre a doutrina católica, não tiveram uma verdadeira conversão; ou não se sentem culpadas porque ignoram que o que fazem é pecado.

Já recebemos diversas vezes a seguinte pergunta: "Sei que estou cometendo tal pecado, mas não me sinto mal nem culpado por isso. O que faço?".

O primeiro passo é busca verdadeira conversão. Talvez buscar um fazer um bom retiro, de preferência que permita uma reflexão de vários dias, com momentos de oração, formação doutrinal e silêncio. Buscar pessoas sábias — de forma pessoal, de preferência, e não virtual — que lhe ensinem o caminho para o conhecimento de si mesmo, do sentido da vida e da mensagem de Cristo.

Se o primeiro passo não for dado, ou se não der certo por negligência ou outro motivo, há um segundo caminho: o da dor de quebrar a cara. Mais cedo ou mais tarde, o pecado trará os seus dolorosos frutos. E quando isso acontecer, ou a pessoa se

revolta contra Deus e se rebela de vez, ou retorna para os braços do Pai depois de muito sofrer, totalmente desvalida e humilde, como o Filho Pródigo da parábola de Jesus.

Então, é isso: ou continuar na vida de pecado e quebrar a cara, ou mergulhar na busca sedenta de Deus o quanto antes, com toda a inteligência e com todo o coração.

Sobre os que ignoram que o que fazem é pecado, nem sempre a sua ignorância é inocente, livre de culpa. Muitos não buscam se instruir sobre a religião, porque não acham que isso seja necessário. Como não matam, não estupram nem roubam, acham que são ótimas pessoas, e que fora disso não há nenhum pecado sério. Muitas vezes, só estão se esforçando para enganar a si mesmas e fugir da verdade, buscando aniquilar o justo remorso.

O JUSTO REMORSO

O Papa Francisco explicou o remorso da consciência não é "um simples recordar", mas "é uma chaga! Uma ferida que nos fere quando agimos mal". É uma chaga que está "oculta, não se vê; nem sequer eu a vejo, porque me habituo a levá-la comigo e depois anestesia-se".

Ao sentir remorso "não só estou consciente de ter agido mal, mas sinto: sinto-o no coração, no corpo, na alma, na vida". É esse o instante em que temos a "tentação de cobrir" a dor "para deixar de a sentir".

O papa explicou ainda que a dor do remorso não é negativa, e exemplificou lembrando o grande pecado do Rei Davi:

> *E a este propósito recordou a história do rei David que "tinha cometido dois grandes crimes. Um grave pecado de*

adultério e depois, para o cobrir, cometeu um assassínio". David nada sentia, "estava tranquilo". Mas dado que "Deus o amava, enviou o profeta Natã para sensibilizar o seu coração". Então David questionou-se: «Mas quem fez isto?". À resposta do profeta "Tu", ele "deu-se conta e sentiu o remorso da consciência". Por isso, «é uma graça sentir que a consciência nos acusa, nos diz algo".

Continuando este raciocínio, poderíamos perguntar: "Como posso sarar, se sinto a chaga?". Mas Francisco avisou: antes é preciso interrogar-se: "Como posso sarar, quando não a sinto?". Com efeito, «nenhum de nós é santo... todos cometemos estas coisas. E se não sinto nada, sinal vermelho". Portanto, é necessário compreender como agir para que a ferida "saia" e "para deixarmos de a esconder". A tentação de eliminar a ferida está sempre à espreita: Alguns procuram esquecê-la para não ter este remorso e pensam nos outros: "Mas aqueles desventurados, como sofrem na guerra, aqueles ditadores que matam as pessoas...". Pensa-se nos pecados do próximo para não reconhecer os próprios.[14]

[14] *L'Osservatore Romano. Quando se anestesia a consciência — Papa Francisco, meditações matutinas Capela Santa Marta.* Ed. em português, n. 40, 05/10/2017

CAPÍTULO 14

Orações

ATO DE CONTRIÇÃO

Meu Deus, porque sois infinitamente bom e Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de Vos ter ofendido e, com o auxílio da Vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender. Peço e espero o perdão das minhas culpas pela Vossa infinita misericórdia. Amém.

O ato de contrição pode ser rezado em qualquer ocasião, individualmente ou em grupo. Se você não o fizer durante a sua Confissão, poderá fazê-lo logo depois.

MISERERE (SALMO 50)

Tende piedade de mim, Senhor, segundo a vossa bondade.

E conforme a imensidade de vossa misericórdia, apagai a minha iniquidade.

Lavai-me totalmente de minha falta, e purificai-me de meu pecado.

Eu reconheço a minha iniquidade, diante de mim está sempre o meu pecado.

Só contra vós pequei, o que é mau fiz diante de vós.

Vossa sentença assim se manifesta justa, e reto o vosso julgamento.

Eis que nasci na culpa, minha mãe concebeu-me no pecado.

Não obstante, amais a sinceridade de coração. Infundi-me, pois, a sabedoria no mais íntimo de mim.

Aspergi-me com um ramo de hissope e ficarei puro.

Lavai-me e me tornarei mais branco do que a neve.

Fazei-me ouvir uma palavra de gozo e de alegria, para que exultem os ossos que triturastes.

Dos meus pecados desviai os olhos, e minhas culpas todas apagai.

Ó meu Deus, criai em mim um coração puro, e renovai-me o espírito de firmeza.

De vossa face não me rejeiteis, e nem me priveis de vosso santo Espírito.

Restituí-me a alegria da salvação, e sustentai-me com uma vontade generosa.

Então, aos maus ensinarei vossos caminhos, e voltarão a vós os pecadores.

Deus, ó Deus, meu salvador, livrai-me da pena desse sangue derramado, e a vossa misericórdia a minha língua exaltará.

Senhor, abri meus lábios, a fim de que minha boca anuncie vossos louvores.

Vós não vos aplacais com sacrifícios rituais; e se eu vos ofertasse um sacrifício, não o aceitaríeis.

Meu sacrifício, ó Senhor, é um espírito contrito, um coração

arrependido e humilhado, ó Deus, que não haveis de desprezar.

Senhor, pela vossa bondade, tratai Sião com benevolência, reconstruí os muros de Jerusalém.

Então, aceitareis os sacrifícios prescritos, as oferendas e os holocaustos; e sobre vosso altar vítimas vos serão oferecidas.

Salmo de Davi, composto quando o profeta Natã foi encontrá-lo e tocou-lhe a consciência, após o pecado com Betsabé.

Referências bibliográficas

LIVROS

Santa Teresa de Jesus. Obras de Santa Teresa de Jesus — Tomo I — Livro da Vida. 3a edição. Vozes: Petrópolis, 1961

D. Beda Keckeisen. Missal Quotidiano — Completo — Em latim e português — Com o próprio do Brasil — Edição A. Oficinas tipográficas do Mosteiro de São Bento da Bahia: Bahia, 1947

Dom Gaspar Lefebvre e os monges beneditinos de S. André. Missal Romano Quotidiano Latim-Português. Campos: Bíblica, 2015

DOCUMENTOS DA IGREJA

Catecismo da Igreja Católica (1992)

Código de Direito Canônico (1983)

Papa Paulo VI. Constituição Apostólica Paenitemini. 17/02/1966

Papa João Paulo II. Carta Apostólica Dies Domini. 31/05/1998

Papa João Paulo II. Carta Apostólica Misericordia Dei. 07/04/2002

Papa Bento XVI. Encontro de catequese e oração com as crianças da Primeira Comunhão. 15/10/2005

Papa Bento XVI. Visita pastoral à Arquidiocese de Milão e VII

Encontro Mundial das Famílias. 02/06/2012

Papa Bento XVI. Audiência geral. 14/11/2012

Papa Francisco. Audiência do Papa na Praça de São Pedro. 19/02/2014

Papa Francisco. Incontro com la diocese di Roma. 14/05/2018

REVISTAS, JORNAIS E SITES

L'Osservatore Romano. Quando se anestesia a consciência — Papa Francisco, meditações matutinas Capela Santa Marta. Ed. em português, n. 40, 05/10/2017

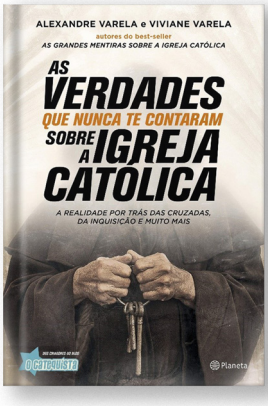
Portal da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil. Um olhar sobre confissão e absolvição. 01/01/2009

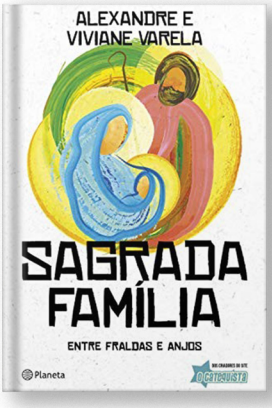
https://www.luteranos.com.br/conteudo/um-olhar-sobre-confissao-e-absolvicao

Os autores deste livro publicaram também:

Best-seller publicado pela Editora Planeta, com mais de 70 mil cópias vendidas. Derruba mais de 60 calúnias que costumam ser espalhadas contra o catolicismo, sobretudo controvérsias apresentadas por protestantes, espíritas e ateus. Tem prefácio do cardeal Orani Tempesta.

Uma verdadeira aula de História para quem deseja entender as Inquisições e as Cruzadas. Fundamenta-se nas obras dos mais célebres historiadores mundiais, inclusive nas Atas do Simpósio Internacional sobre as Inquisições, realizado no Vaticano.





Sendo simples pecadores, como podemos imitar, no dia a dia, as virtudes de Jesus, de Nossa Senhora e de São José? Essa é a principal reflexão trazida por este livro. Também explica a história e o sentido dos quatro dogmas marianos, além de outros aspectos importantes da devoção a Maria.

Livros à venda nas diversas livrarias.

Acompanhe O Catequista nas redes sociais:

@ocatequistaoficial

youtube.com/ocatequistatv

facebook.com/ocatequista